



# Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

## Spinat-Dill Pitta

Die ist eine Art gefülltes Brot, in der Pfanne gebacken. Am leckersten noch warm serviert. Viel kennen Spanakopita. Das wird in vielen griechischen Restaurants serviert und steht auch in vielen griechischen Kochbüchern. Es handelt sich dabei um eine Art Pastete/Kuchen aus Filo-Teig gefüllt mit Spinat und Feta. In unserem Rezept verzichten wir auf Käse, es ist auch viel dünner. Und wir fügen jede Menge Dill hinzu. Je mehr, je besser. Wenn ihr experimentieren wollt, ergänzt weitere Kräuter. Spinat hat aus meiner Sicht etwas stumpfes, erdiges, einen Geschmack, der mich etwas an Eisen erinnert. Der Dill mit seinen Anis-Noten bringt hier Frische. Unterstützt und ergänzt durch den Kardamom und die Fenchelsamen. Wenn ihr selbst Fenchel im Garten habt, nehmt gerne Fenchel Grün mit dazu. Auch Estragon oder Kerbel würden toll passen.

Der Teig ist ein einfacher Hefeteig. Besonders lecker ist es, die gefüllten Fladen in Öl in einer Pfanne auszubacken. Natürlich geht es auch etwas Ölsparender im Backofen oder der Heißluftfritteuse oder auch auf dem Grill. Ich würde dafür aber immer die Fladen von außen leicht einölen, damit sie außen nicht trocken, sondern schön knusprig werden.

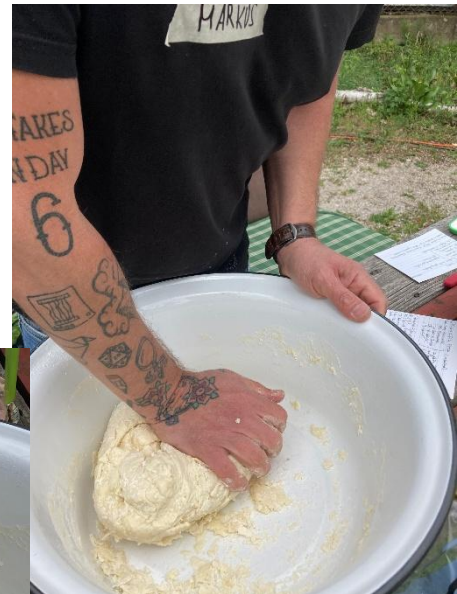
### Zutaten ca. 4 Fladen

Teig  
500g Mehl  
1 Pk Trockenhefe  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
250 ml Wasser  
1 EL Olivenöl

Die Trockenhefe mit dem Zucker in etwas von dem Wasser auflösen und warten, dass sie anfängt zu schäumen. Dann alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Unter einem feuchten Küchentuch gute 30 Minuten bis 1 Stunde gehen lassen.

### Füllung

1 Zwiebel  
60g Dill  
500g Spinat  
1 TL Kardamom Samen  
1 TL Fenchelsamen  
Salz





# Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

1. Den Dill hacken. Auch die Stiele, die enthalten ganz viel Geschmack und geben auch noch Crunch dazu.
2. Den Spinat waschen und grob hacken.
3. Die Zwiebel fein würfeln. Kardamom und Fenchel Samen in einem Mörser anmörsern und zusammen mit den Zwiebeln bei Mittlerer Hitze anbraten. Lasst euch Zeit dafür, die Zwiebeln langsam zu bräunen. So entsteht der Grundgeschmack.
4. Dill und Spinat zufügen und zusammenfallen lassen.
5. Mit Salz abschmecken.
6. Den Teig in vier gleich Große Stücke teilen. Diese zu runden Bällen formen und dann dünn ausrollen. Die Fladen sollten so etwa 20-25 cm im Durchmesser haben. Die Füllung auf die vier Fladen verteilen und diese dann zu Halbkreisen zusammenklappen. Den Rand gut verschließen.
7. In einer Pfanne in Öl von beiden Seiten aus braten.

