



Topfengolatsche/ Quarktaschen

Zubereitungszeit: 120 Minuten

Schwierigkeitsgrad:



Zutaten

(für 5 Portionen/Stück)

Topfen-/Quarkblätterteig

- › 125 g Mehl (Type 550 oder 700)
- › 125 g Magertopfen/Magerquark
- › 125 g MCT-Margarine (gekühlt)
- › 1 Tropfen Vanillearoma oder Mark einer 1/2 Vanilleschote
- › etwas geriebene Zitronenschale
- › 1 Prise Salz

Topfen-/Quarkfüllung

- › 125 g Magertopfen/Magerquark
- › 25 g Puderzucker oder Süßstoff nach Geschmack
- › 1 Tropfen Vanillearoma oder Mark einer 1/2 Vanilleschote
- › etwas geriebene Zitronenschale
- › 1 EL Vanillepuddingpulver oder Maisstärke
- › 1 Eigelb (Eiweiß zum Bestreichen aufheben)

TIPP:

Es können auch kleine Topfen-/Quarkecken zubereitet werden.

Zubereitung

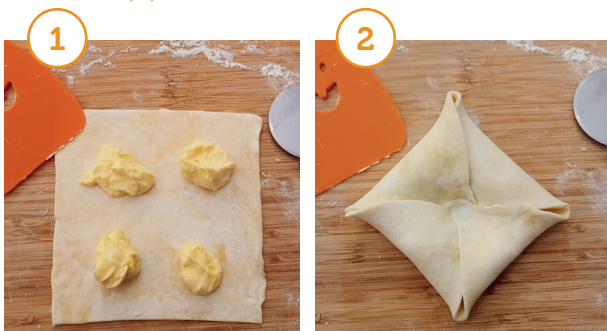
MCT-Margarine und Mehl „verbröseln“, Topfen/Quark und Gewürze zugeben und Teig kurz mit dem Knethaken verrühren. Teigkugel formen, abdecken und 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Topfen-/Quarkfüllung alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut verrühren oder auch mit dem Mixer durchmischen. Die Füllung so lange kaltstellen, bis der Blätterteig fertig ist.

Backofen auf 160 °C Grad vorheizen. Für die Golatschen/Taschen den gekühlten Teig länglich und ca. 3 mm dick ausrollen und in 5 Quadrate schneiden. Jeweils einen Teelöffel Füllung in die Ecken des Teigquadrates geben (Foto 1). Die Ecken des Quadrates einschlagen und leicht zusammendrücken (Foto 2). Die Golatschen/Taschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Eiweiß bestreichen und bei 160 °C Grad Heißluft für ca. 18–20 Minuten backen.

Die fertigen Golatschen/Taschen mit Puderzucker bestreuen und am besten noch warm genießen.

Guten Appetit!



Nährwerte pro Portion/Stück (mit Puderzucker)		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
25 g	16 g	21,8 g

* 6 g langkettige Fettsäuren (= 15 % der Energie)

Zuckerbarometer

