

Bärlauchschnecken

Zutaten für 22 Portionen

270 g Blätterteig light oder
Dinkelblätterteig
100 g Feta (Schafskäse)
100 g Frischkäse, Sauerrahm, Schmand
oder Ricotta
2 Prisen Muskatnuss gemahlen
½ TL Bärlauchsalz
2 Prisen Pfeffer schwarz
50 g Bärlauchblätter
½ Ei

Nährwerte pro Portion á 21 g:

69 kcal (287 kJ), 2 g EW, 4 g KH, 5 g F,
0 g Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:10 h
Gesamtzeit 00:25 h
Kosten 0,47 €



Zubereitung auf klassische Art

1. Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen, auspacken und aufrollen, dabei auf dem mitgelieferten Backpapier belassen. So auflegen, dass die Längskante zu dir schaut.
2. Fetakäse, Frischkäse, Bärlauchsalz, Muskatnuss und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit der Gabel zerdrücken und zu einer streichfähigen Masse verrühren. Sollte die Masse zu fest sein, dann gegebenenfalls 1 bis 2 EL Wasser dazugeben und gut verrühren.
3. Bärlauch fein hacken.
4. Den Fetaaufstrich auf dem Blätterteig verstreichen. Dabei den Aufstrich bis an den Rand verteilen. Nur die obere Kante etwa 2 cm breit freilassen.
5. Das Backrohr auf 200 °C Heißluft vorheizen.
6. Den gehackten Bärlauch auf dem Fetaaufstrich verteilen.
7. Den Blätterteig jetzt von unten nach oben über die Längskante fest einrollen und von der Rolle ca. 1 cm breite Scheiben herunterschneiden. Die Scheiben umlegen, sodass sie wie Schnecken aussehen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
8. Ein Ei verquirlen und die Schnecken mit dem Ei bestreichen.
9. Die Bärlauchschnecken ca. 15 Minuten bei 200 °C goldbraun backen.
10. Bärlauchschnecken etwas überkühlen lassen und mit einem Glas trockenen Weißwein genießen.

Varianten

Mit Tomatensauce, Pizzagewürz und geriebenen Mozzarella erhältst du Pizza Margarita-Schnecken. Mit Spinat und Knoblauch bekommst du Spinatschnecken. Da passt der Feta-Aufstrich auch gut dazu. Mit süßem Aufstrich wie Marmelade oder Nutella erhältst du ganz schnell ein Knabbergebäck zum Kaffee.

Tipp

Du kannst so alle möglichen Schnecken zubereiten. Einfach den Blätterteig beliebig belegen, einrollen, Scheiben herunterschneiden und diese goldbraun backen. Natürlich ist es schwer nur ein halbes Ei zu verquirlen und wir brauchen zum Bestreichen hier maximal ein halbes Ei. Das restliche Ei kannst du einfach in der Pfanne zu einem Rührei verwerten oder du gibst es in ein verschlossenes Gefäß in den Kühlschrank. Offen hält sich ein Ei allerdings maximal 1 bis 2 Tage. Du solltest es als möglichst zeitnahe verkochen.

Rezeptwirkung nach TCM

Bärlauch bewegt das Qi, entgiftet und stärkt besonders die Lunge. Fetakäse (Schafskäse) stärkt Milz und Lunge und wärmt leicht. Der Blätterteig ist neutral und eher befeuchtend. Mit starker Feuchtigkeitsbelastung solltest du den Genuss dieser Schnecken nicht übertreiben. Hast du damit kein Problem, dann steht dem Genuss nichts im Wege.

Westliche Gesundheitshinweise

Bärlauchschnecken sind jetzt nicht unbedingt kalorienschonend und auch nicht unbedingt super nährstoffreich. Dennoch liefern sie die Vitamine A und C und enthalten Eisen und Mangan. Sie sind daher eher als Snack gedacht und für den besonderen Genuss.

essenbelebt wünscht guten Appetit!