



## Rezeptsammlung



### Apfel-Quark-Taschen

Vorbereitungszeit: 0,25 Std.

Kochzeit: 1,0 Std.

Gesamtzeit: 1,25 Std.

Quelle: Marcel Paa und Torsten Voß

Portionen: 24 Stück

#backen #blätterteig

Dieses Rezept kann man mit dem eigenen Blätterteig oder gekauften Blätterteig aus dem Tiefkühlangebot herstellen. Für den eigenen Blätterteig braucht man rund 1 kg des vorbereiteten Teiges, das gilt natürlich auch für den gekauften Teig. Hierbei ist zu beachten, dass die einzelnen Platten überlappend zusammengefügt werden müssen.

Die Platten bitte nicht miteinander verkneten und dann zu einer Kugel formen, um diese dann auszurollen. Das wird nicht funktionieren, da der Blätterteig dann die Struktur verliert. (Was ich noch nicht ausprobiert habe, ist das Übereinanderlegen von zwei TK-Platten und dann das dünne ausrollen auf die doppelte Ausdehnung: wer das schon mal probiert hat, der darf mir sehr gerne seine Erfahrungen mitteilen).

Dann muss die Quarkfüllung noch backfest gemacht werden, d.h. wir mischen den Quark mit etwas Stärke an, so dass er in der Ofenhitze fest wird und diese Festigkeit auch nicht mehr verliert. Und dann kann es schon losgehen.

Und die Kalorien? Da wir 24 Teilchen herstellen wollen lässt sich leicht errechnen, dass ein Teilchen 216 kcal hat – das kann man mal wagen!

Innosol GmbH  
02/2023

Produkt	Brennwert ↕		Fett ↕	Kohlenhydrate ↕	Protein ↕
<u>1000 g Blätterteig</u>	17920 KJ	4280 kcal	300 g	330 g	59 g
<u>500 g Apfel, frisch</u>	1130 KJ	270 kcal	0,5 g	72 g	1,5 g
<u>30 g Zucker</u>	509 KJ	122 kcal	0 g	29,9 g	0 g
<u>30 g Mandeln, gemahlen</u>	778 KJ	186 kcal	15,9 g	1,7 g	7,2 g
<u>200 g Speisequark, Magerstufe, 0,3% Fett</u>	570 KJ	136 kcal	0,4 g	8,2 g	24 g
<u>10 g Maisstärke</u>	149 KJ	36 kcal	0 g	8,6 g	0 g
<u>1 großes Ei, vom Huhn</u>	360 KJ	86 kcal	5,9 g	1 g	7,5 g
<u>1 Stück Eigelb, vom Huhn</u>	291 KJ	70 kcal	6,4 g	0,1 g	3,2 g
	<b>21707 KJ</b>	<b>5185 kcal</b>	<b>329 g</b>	<b>451,5 g</b>	<b>102,4 g</b>

## ZUTATEN

### Für das Gebäck:

1000 g Blätterteig (eigenes Produkt oder TK)

### Für die Apfelquark-Füllung:

500 g Äpfel

Zitronensaft

2 g Zimtpulver

30 g Kristallzucker

30 g Mandeln, gemahlen u. geschält

200 g Magerquark

10 g Maisstärke

### Für das Fertigstellen:

1 Ei

1 Eigelb

## ZUBEREITUNG

### Apfelquark-Füllung:

Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Füllung:

Die Apfelwürfel in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Danach Zimt, Zucker, Mandeln, Magerquark und Stärke zu den Äpfeln geben und alles gut durchmischen.

### Fertigstellung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den gut gekühlten Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und rechteckig auf 2 mm ausrollen. Dabei den Teig immer wieder etwas durchlockern, damit sich der Teig etwas entspannen kann und nicht an der Arbeitsfläche klebt.

Anschließend den Teig in je drei Streifen mit 6 cm und 7 cm Breite einteilen. Dies geht am besten mit einem Ruck-Zuck-Teigschneider. Die 6 cm breiten Streifen in Stücke zu 11 cm schneiden. Das Ei mit dem Eigelb in eine Schüssel aufschlagen und gut verquirlen.

Danach die Ränder der soeben geschnittenen Teigrechtecke mit dem aufgeschlagenen Ei bestreichen. Die Apfelfüllung mittig auf die Teigstücke verteilen und dabei links und rechts je 1 cm frei lassen. Anschließend auch die 7 cm breiten Teigstücke in 11 cm lange Stücke schneiden und mit Ei bestreichen. Die bestrichenen Teigstücke 4-5 Mal quer bis etwa 1 cm zum Teigrand einschneiden.

Danach diese Teigdeckel auf die mit Apfel belegten Teigstücke legen und ringsum gut andrücken. Mit einer Gabel die Ränder der Teigstücke gut hinunterdrücken, dass diese wirklich gut verschlossen sind. Die gefüllten Teigtaschen nochmals mit Ei bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech absetzen.

**Backen:**

Das Blech in die Mitte des vorgeheizten Backofens schieben und in etwa 30-35 Min. goldgelb backen. Nach dem Backen die Apfel-Quark-Taschen auf einem Gitter auskühlen lassen.