

## Vollkorn-Topfenteigtaschen mit Kürbisfülle



### Rezept für 8 Taschen

#### Zutaten:

##### Taschen:

200 g glattes Mehl  
150 g Dinkelvollkornmehl  
1 Pkg. Backpulver  
1 Prise Salz  
250 g Magertopfen  
1 Ei  
100 ml Milch  
50 ml Öl  
Mehl zum Ausarbeiten

##### Fülle:

200 g Kürbis geraspelt  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Magertopfen  
Dille, Knoblauch, Salz, Pfeffer  
1 Ei zum Bestreichen

#### Zubereitung:

- Mehl mit Backpulver und Salz in einer Rührschüssel vermengen
- Topfen, Ei, Milch und Öl beifügen und zu einem glatten Teig verkneten
- Teig mit Frischhaltefolie umwickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen
- für die Fülle geraspelten Kürbis in einer beschichteten Pfanne anschwitzen
- Zwiebel würfelig schneiden und dazugeben
- Masse vom Herd nehmen und überkühlen lassen
- Topfen unterrühren und die Fülle gut würzen
- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und 5 mm dick ausrollen
- runde Scheiben ausstechen, bis der Teig zur Gänze verarbeitet ist
- Teigscheiben mit verquirltem Ei bestreichen
- in die Mitte der Teigscheiben etwas Fülle geben, Ränder gut zusammendrücken und die Teigstücke zu Taschen formen sowie mit Ei bestreichen
- im Rohr bei 180 °C etwa 20 Minuten backen

#### Nährwerte pro Stück:

262 kcal / 11 g Eiweiß / 10 g Fett / 33 g Kohlenhydrate / 3,5 g Ballaststoffe / 2,5 Broteinheiten