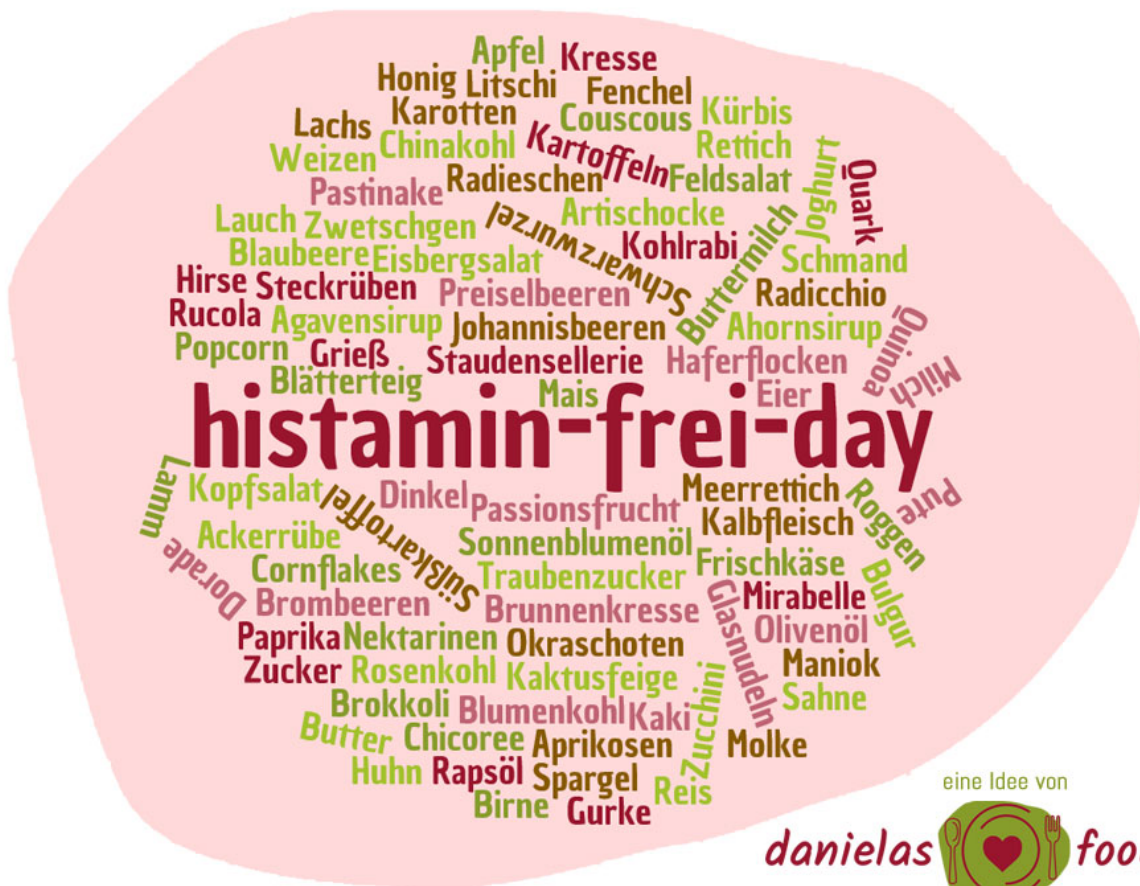


Happy Histamin-Frei-Day (Blodgevent)

Daniela's Foodblog hat die wunderbare Aktion **Histamin-Frei-Day** als Blodgevent ins Leben gerufen. Foodies sind aufgerufen, **jeden letzten Freitag im Monat** histaminarme Rezepte beizusteuern. Dabei ist es ganz gleich, ob Ihr selbst HIT habt (wie Daniela) oder Freunde bzw. Verwandte betroffen sind (wie bei mir) oder Ihr einfach mal was anderes auf den Teller bringen wollt. Macht mit! Schließlich können Histamingeplagte immer neue Ideen brauchen.



Von mir gibt es

Gefüllte Dinkelstrudelteigtaschen



Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde + ca. 25 Minuten im Backofen

Schwierigkeit:

aufwändig

Zutaten:

- fertiger Dinkelstrudelteig aus dem Kühlregal (Supermarkt)
- Butter oder Öl
- Frischkäse
- Sauce/Dip nach Wahl
- Füllung nach Wunsch, z. B. gekochter Blumenkohl

Außerdem:

- feuchte Tücher/Küchenpapier

Zubereitung:

Den Dinkelstrudelteig auf feuchten Tüchern ausbreiten und mit einem Pizza-/Keksroller oder Messer in ca. 10 x 10 cm große Quadrate schneiden. Einen Klecks Frischkäse auf jedes Quadrat geben und dann die gewünschte Füllung platzieren.

Ideen für die Füllung:

- gebratene Hähnchenbruststückchen mit Mozzarella
- gekochte Blumenkohlstückchen mit Mozzarella
- Polenta-Gemüse-Mix nach Wunsch (z. B. mit Karotten und Brokkoli)
- Hirse-Gemüse-Mix nach Wunsch
- usw.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Ich finde gekochte Blumenkohlröschen mit Mozzi super. Aber probiert Euch ruhig aus.

Vorsichtig die Taschen zusammenfalten und anschließend mit geschmolzener Butter oder Öl bestreichen.



Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ca. 20-25 Minuten bei 190 °C backen bis die Dinkelstrudelteigtaschen golden und knusprig sind.

Mit einem Dip oder einer Sauce servieren. Dazu passt außerdem knackiger Blattsalat. Wir mögen süß-sauer Sauce. Davon gehen aber leider nur geringe Mengen (Stichwort: Ananas).

Mit einem Haps sind die im Mund. Mmmh.

(c) Histamin-Pirat