Erbsen-Mangold-Pasteten
Fata'ir Bazilla' wa Silq

Erbsen-Mangold-Pasteten (Fata'ir Bazilla' wa Silq) aus Palästina sind ein köstliches Gericht, das durch seine frische und würzige Note besticht. Die Kombination aus süßen Erbsen und leicht bitterem Mangold, gewürzt mit Kräutern wie Oregano und Minze, ergibt einen ausgewogenen und aromatischen Geschmack. Die Pasteten haben eine angenehme Textur, da die Füllung weich und saftig ist, während der Teig außen knusprig bleibt.
Dieses Gericht wird oft als Vorspeise oder Snack serviert und passt hervorragend zu einem frischen Joghurt-Dip oder einer Zitronensauce. Die Mischung aus den verschiedenen Aromen und Texturen macht diese Pasteten zu einem besonderen Genuss.

Herkunft: Palästina
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 2 Stunde(n)
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 16 Stück

200 g Arabischer Hefeteig
300 g Erbsen frisch
500 g Mangold
3 EL Olivenöl
2 Gemüsezwiebeln
1 Chilischote(n)
1 Bund Oregano
1 Bund Minze
1 EL Kapern
1 TL Paprika rosenscharf
1 TL Muskatblüte
1 Prise Salz
50 ml Öl zum Bestreichen für das Blech

Vorbereitung

Den Teig vorbereiten und ruhen lassen. Die Erbsen aus den Hülsen schälen, in einen Topf geben und in ¼ Liter Wasser 15 Minuten kochen lassen. Die Mangoldblätter waschen und fein hacken, die Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Die Pfefferschote, Oregano und Minze sehr fein hacken.

Zubereitung

In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Pfefferschote, Oregano und Minze mit den Kapern, Gewürzen und Salz dazugeben und kurz weiterbraten. Alles zu den Erbsen geben, die Mangoldblätter hinzufügen und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.
Den Teig in 16 gleich große Bällchen teilen und zu runden Fladen von etwa 12 cm Durchmesser ausrollen. Jeweils etwas Füllung in die Mitte geben. Einmal zu Halbmonden umklappen und die Ränder fest zusammendrücken.
Die Pasteten auf ein gefettetes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 225 °C 15

© 2026 coquina.de

Minuten backen. Mit etwas Öl bepinseln und noch 5 Minuten überbräunen.

© 2026 coquina.de