

Rezept

## Schafskäse-Pides mit Mangold



© Thorsten Suedfels

### Info

🕒 50 Min. Gesamtzeit	🕒 30 Min. Zubereitungszeit	🕒 20 Min. Backzeit	+ Gehzeit: 45 Minuten	🔥 mittel	🔥 330 kcal Kilokalorien	13 g Eiweiß	15 g Fett
-------------------------	-------------------------------	-----------------------	--------------------------	----------	----------------------------	----------------	--------------

### Zutaten für 8 Pides

125 ml **Milch**  
 20 g **Hefe** frisch  
 400 g **Dinkelvollkornmehl** + etwas Mehl zum Arbeiten  
 2 Ei **Kokosöl**  
 125 ml **Wasser**  
**Salz**  
 400 g **Mangold**

1 **Zwiebel** rot  
 1 **Knoblauchzehe**  
 2 Ei **Bratöl**  
**Pfeffer**  
 1 TL **Schwarzkümmel**  
 200 g **Schafskäse**  
 1 **Eigelb**

### Zubereitung

- Für den Teig die Milch lauwarm erwärmen, die Hefe zerbröseln und mit 2 TL Mehl in die Milch rühren. Restliches Mehl in eine Schüssel eine Mulde drücken und die Hefemilch hineingeben. Das Ganze zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.
- Kokosöl zerlassen. 125 ml lauwarmes Wasser, ½ TL Salz und das Kokosöl zum Vorteig geben. Zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt gehen lassen.
- Mangoldblätter und Stiele getrennt in Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch durchpressen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin 4 Minuten braten. Knoblauch und Mangoldblätter zugeben und kurz garen, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Salz, Pfeffer und Schwarzkümmel würzen. Auf einen großen Teller geben und abkühlen lassen.
- Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
- Käse zerbröseln. Eigelb mit 1 EL Wasser verrühren.
- Teig kräftig durchkneten. In 8 Stücke teilen. Teigstücke auf einer bemehlten Fläche zu ovalen Fladen (ca. 16 cm lang) ausrollen. Käse und Mangold auf die Fladen verteilen, dabei einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Die Ränder über die Füllung klappen. An den Spitzen zusammendrücken. Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit der Ei-Wassermischung bestreichen und auf der 2. Schiene 15 Minuten goldbraun backen.