

Leichte Rezepte für Pasteten und Pastetli

Pastetli mit Bratkügelchen und Erbsen – zu diesem Klassiker gibt es leichte und schmackhafte Alternativen, die mediterrane Aromen auf den Tisch

bringen. Man kann die Pasteten nach Belieben mit unterschiedlichen Zutaten füllen – mit Gemüse, Pilzen, Fisch oder Fleisch.

Griechische Randenpastete (Batsaria)

Von Georgia Mantzari

Zutaten für den Teig

- ▶ 200 g Mehl
- ▶ ½ TL Salz
- ▶ 50 g Butter, in Stücken

Zutaten für die Füllung

- ▶ 2 mittelgrosse Randen, gekocht
- ▶ 2 Frühlingszwiebeln
- ▶ 3 Zwiebeln
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 2 EL Balsamico
- ▶ 1 EL Honig
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 EL frische Thymianblättchen
- ▶ 200 g Feta
- ▶ 2 EL Walnüsse
- ▶ 300 g frische Spinatblätter
- ▶ 1 Ei
- ▶ 100 g Sesamkörner

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, Butter dazugeben. Von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. 1 dl Wasser dazugießen, rasch zu einem weichen Teig verarbeiten. Teig zugedeckt im Kühlschrank eine halbe Stunde ruhen lassen.

Randen schälen, in 1 cm grosse Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln und Zwiebeln fein hacken, in Olivenöl andünsten. Balsamico und Honig dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, einköcheln lassen.

Thymian fein hacken, Feta mit einer Raffel zerkrümeln. Walnüsse zerkleinern und in der Bratpfanne zwei bis drei Minuten bei mittlerer Hitze rösten, dabei die Pfanne regelmässig schütteln. Spinat

fünf Minuten in einer Pfanne andünsten, Flüssigkeit gut abtropfen lassen.

Alle Zutaten zu den Randen geben, mit einem Löffel vorsichtig umrühren und gut mischen.

Teig in zwei Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer länglichen Form auswallen. Je die Hälfte der Füllung in die Mitte der beiden Teigstücke geben, sodass sie einen Drittel der Teigbreite bedeckt. Mit einem scharfen Messer auf beiden Seiten der Füllung 1 cm breite Streifen in den Teig schneiden. Die Teigstreifen kreuzweise über die Füllung legen. Die fertige Pastete mit einem verquirlten Ei bestreichen und mit Sesamkörnern bestreuen. Pastete im Backofen bei 180 Grad 30 Minuten goldbraun backen.

Scacciata (sizilianische Broccolipastete)

Zutaten für den Hefeteig

- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 250 g Weizenvollkornmehl
- ▶ ½ TL Salz
- ▶ 4 TL Olivenöl

Zutaten für die Füllung

- ▶ 300 g Schweinsbratwurst
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 500 g Broccoli
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 Peperoncino
- ▶ 50 g schwarze Oliven, entsteint

Hefe in 1,75 dl lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und Salz in einer grossen Schüssel mischen. Hefemischung und das Olivenöl dazugeben, alles zu

einem Teig verarbeiten. An einem warmen Ort zwei Stunden aufgehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit die Bratwurst enthäuten, das Innere zerkrümeln. Den Knoblauch fein hacken, in einer grossen Bratpfanne mit wenig Olivenöl andünsten. Das Innere der Bratwurst dazugeben und anbraten, vom Herd nehmen.

Broccoli waschen und in kleine Stücke schneiden, kurz in kochendem Wasser blanchieren, gut abtropfen lassen. Broccolistücke zur Bratwurstmasse geben, kurz erhitzen. Mit wenig Salz, Pfeffer und dem fein gehackten Peperoncino abschmecken. Oliven halbieren und dazugeben.

Teig in zwei Stücke teilen und zu dünnen Teigblättern auswallen. Ein Teigblatt auf das Backblech geben, mit der Bratwurst-Broccoli-Füllung belegen, mit dem zweiten Teigblatt bedecken. Die beiden Teigblätter am Rand leicht zusammendrücken. Mit der Gabel die Oberseite mehrmals einstechen und mit Olivenöl bestreichen. Die Scacciata im Backofen bei 180 Grad 30 bis 40 Minuten backen, bis die Oberfläche schön braun und knusprig ist.

Kulebjaka (russische Lachspastete)

Zutaten für den Teig

- ▶ 200 g Mehl
- ▶ ½ TL Salz
- ▶ 50 g Butter

Zutaten für die Füllung

- ▶ 2 Schalotten
- ▶ 25 g Butter
- ▶ 100 g Reis
- ▶ 1 dl Weisswein
- ▶ 2 dl Bouillon
- ▶ 250 g Champignons
- ▶ 1 EL Öl
- ▶ 400 g Lachsfilet
- ▶ 1 EL Zitronensaft
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 dl Halbrahm
- ▶ 1 Ei

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, Butter dazugeben. Von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. 1 dl Wasser dazugiessen, rasch zu einem weichen Teig verarbeiten. Teig zugedeckt im Kühlschrank eine halbe Stunde ruhen lassen.

Schalotten fein hacken, in Butter andünsten. Reis kurz mitrösten, mit Weisswein ablöschen, einkochen lassen. Bouillon dazugeben. Den Reis auf kleinem Feuer rund 15 bis 18 Minuten ausquellen lassen. Dabei sollte ein eher trockener Reis entstehen.

Champignons in feine Scheiben schneiden, in einer Bratpfanne andünsten. Den Saft einkochen lassen.

Lachs enthäuten, in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, kühlstellen.

In einer Schüssel Reis, Champignons und Halbrahm mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachswürfel vorsichtig daruntermischen.

Einen Drittel des Teigs zu einem länglichen Rechteck auswallen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Füllung bergförmig darauf verteilen, einen Teigrand von rund 4 cm frei

lassen. Den Teigrand mit Eiweiss bestreichen.

Restlichen Teig ebenfalls zu einem grossen Rechteck auswallen. Sorgfältig über die Füllung legen, den Teigrand auf 2 cm Breite zurückschneiden, gut andrücken. Den Rand aufrollen und mit dem Stiel eines Löffels rundum eindrücken. In der Mitte der Pastete ein kleines Loch ausstechen, damit beim Backen der Dampf entweichen kann. Die Pastete mit Teigresten verzieren, mit Eigelb bestreichen. Im Backofen auf der untersten Rille etwa 40 Minuten goldbraun backen. Die Hitze nach 15 Minuten auf 180 Grad reduzieren.

Prasopita (griechische Lauchpastete mit Pilzen)

- ▶ 300 g Lauch
- ▶ 2 Frühlingszwiebeln
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1 dl Weisswein
- ▶ 200 g Champignons
- ▶ 1 Bund glatter Peterli
- ▶ 150 g Feta
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 500 g Filoteig (fertig, vom Grossverteiler)

Lauch und Frühlingszwiebeln gut waschen und in feine Scheiben schneiden. In einer Bratpfanne mit wenig Olivenöl 5 bis 10 Minuten dünsten. Mit Weisswein ablöschen, weiter köcheln lassen, bis der Wein verdampft ist. Die Champignons in feine Scheiben schneiden und dazugeben. Die Mischung ein paar weitere Minuten dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Peterli fein hacken und dazugeben. Feta darüber raffeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, alle Zutaten gut vermischen.

Die Hälfte der Filoteigblätter überlappend auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, jede Teigschicht mit wenig Öl bestreichen. Füllung auf dem Teig verteilen. Restliche Teigblätter auf die Füllung legen. Teig am Rand der Pastete zusammendrücken, mit wenig Öl bestreichen.

Die Prasopita bei 200 Grad rund 35 Minuten in der unteren Hälfte des Backofens backen. Mit einem Salat servieren.

Torta salata con scarola (italienische Pastete mit Endiviensalat)

Zutaten für den Hefeteig

- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 175 ml lauwarmes Wasser
- ▶ 250 g Weizenvollkornmehl
- ▶ ½ TL Salz
- ▶ 4 TL Olivenöl

Zutaten für die Füllung

- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 4 Sardellenfilets
- ▶ 800 g Endiviensalat
- ▶ 25 g Kapern
- ▶ 50 g schwarze Oliven, entsteint
- ▶ 25 g Pinienkerne
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 75 g Provolone (oder anderer Käse)

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Mehl und Salz in einer grossen Schüssel mischen. Die Hefemischung und das Olivenöl dazugeben, alles zu einem Teig verarbeiten. An einem warmen Ort zwei Stunden aufgehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten: Knoblauch und Sardellen hacken, in einer Bratpfanne anschwitzen. Endiviensalat in Streifen schneiden und in die Pfanne geben, unter Rühren eine Minute braten. Kapern, Oliven und Pinienkerne dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermischen. Alles 15 Minuten lang garen, bis der Endiviensalat weich ist. Flüssigkeit verdunsten lassen oder abgiessen. Pfanne vom Herd nehmen. Käse würfeln und in die Pfanne geben.

Eine runde Backform mit ca. 23 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen. Teig zweiteilen, wobei ein Stück deutlich grösser als das andere sein sollte. Das grössere Stück auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund auswallen, die Backform damit auskleiden. Mit der Salatmischung füllen. Restlichen

Teig ebenfalls rund auswallen, als Deckel auf die Füllung legen, am Rand fest andrücken. Den Teigdeckel mit einer Gabel gleichmässig einstechen. Die Pastete im Ofen 30 bis 35 Minuten goldbraun backen. In den letzten fünf Minuten einige Pinienkerne auf die Pastete streuen und mitbacken.

Cholera (Walliser Gemüsepastete)

Zutaten für den Teig

- ▶ 350 g Mehl
- ▶ ½ TL Salz
- ▶ 80 g Butter

Zutaten für die Füllung

- ▶ 500 g Gschwellti
- ▶ 1 grosse Zwiebel
- ▶ 300 g Lauch
- ▶ 1 EL Butter
- ▶ 200 g Alpkäse
- ▶ 400 g Äpfel, säuerliche Sorte
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 Ei

Mehl in eine Schüssel geben, mit Salz mischen. Die Butter in Flocken dazugeben, zwischen den Fingern zu einer krümeligen Masse reiben. 1 dl Wasser beifügen, alles rasch zu einem glatten Teig kneten. 30 Minuten kühlstellen.

Gschwellti und Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen. Zwiebel und Lauch darin andünsten, abkühlen lassen.

Käse entrinden und in dünne Scheiben schneiden. Äpfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden.

Zwei Drittel des Teiges zu einem etwa 3 mm dünnen runden Fladen auswallen. Mit dem Teig eine beschichtete Springform von 24 cm auslegen, dabei einen Rand von 5 cm hochziehen. Zuerst etwas Lauch, dann lagenweise und abwechselnd Gschwellti, Käse und Apfelscheiben darauf verteilen. Jede Lage

mit Salz und Pfeffer würzen. Den überstehenden Rand über die Füllung klappen.

Restlichen Teig ebenfalls dünn auswallen (3 mm) und zu einem Teigfladen von 24 cm Durchmesser formen.

Eigelb mit einem Esslöffel Wasser verrühren, damit den umgeklappten Rand bestreichen. Den Teigkreis über die Füllung legen, am Rand festdrücken. In der Mitte mit einem runden Ausstecher ein Loch ausstechen. Die Pastete mit dem restlichen Eigelb bestreichen.

Die Cholera im Ofen auf der untersten Rille etwa 50 Minuten backen. Falls die Oberseite zu schnell dunkel wird, mit Alufolie abdecken. Mit einem Salat servieren.

Pastetli mit Gemüsefüllung

- ▶ 2 Peperoni
- ▶ 2 Zucchini
- ▶ 2 Rüebli
- ▶ 2 Schalotten
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 180 g Joghurt nature
- ▶ 250 g Magerquark
- ▶ ½ Bund Pfefferminze
- ▶ 1 TL Zitronensaft
- ▶ 6 Pastetli (fertig, vom Grossverteiler)

Peperoni, Zucchini und Rüebli in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüse in wenig Olivenöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Joghurt und Quark zu einer Dipsauce verrühren. Pfefferminzblätter hacken, zur Dipsauce geben. Mit Zitronensaft und wenig Salz und Pfeffer abschmecken, gut verrühren.

Pastetli im Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, mit dem Gemüse und der Dipsauce füllen. Mit einem Salat servieren.

Kürbispastetli

- ▶ 6 Pastetli (fertig, vom Grossverteiler)
- ▶ 500 g Kürbis
- ▶ 1 EL Butter
- ▶ 2 EL mildes Currypulver
- ▶ 2 dl Kokosmilch
- ▶ 1 TL Maizena
- ▶ ½ TL Salz
- ▶ Muskatnuss, gemahlen

Pastetli auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen, den Deckel ablösen. Bei 200 Grad im Backofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Kürbis in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen. Kürbis kurz in der Butter andämpfen, mit Currypulver würcen. 1,5 dl Kokosmilch dazugiessen, ungefähr 7 Minuten köcheln. Maizena in der restlichen Kokosmilch gut auflösen, unter Rühren dazugiessen, nochmals ca. 1 Minute kochen. Mit Salz und wenig Muskatnuss abschmecken. Die Füllung in die Pastetli verteilen.

Pastetli mit geräuchertem Tofu und Champignons

- ▶ 400 g geräucherter Tofu
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 250 g braune Champignons
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 1 dl Weisswein
- ▶ ½ Bund Peterli
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 40 g Butter
- ▶ 40 g Mehl
- ▶ 4 dl Milch
- ▶ 6 Pastetli (fertig, vom Grossverteiler)

Tofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Champignons in Scheiben schneiden. Tofu und Zwiebel in Olivenöl anbraten. Pilze dazugeben, Wein beifügen, alles gut vermischen und etwas einkochen lassen.

Peterli waschen, fein hacken und zum Tofu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, Mehl dazugeben, gut umrühren. Milch dazugeben und gut rühren, bis eine sämige Béchamelsauce entsteht. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würcen. Die Béchamelsauce zum Tofu geben, gut umrühren. Pastetli mit der Tofumischung füllen.

Pastetli im Backofen bei 200 Grad ca. 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, die Deckel daraufsetzen, mit Blattsalat servieren.

Quellen

Batsaria: Lemonia.ch, Georgia Mantzari

Kulebajka, Cholera: Wildeisen.ch

Prasopita: Charamandas.com, Dimitra Charamandas

Torta salata con scarola: Madamroteruebe.de

Scacciata: Cucina.tips

Pastetli mit Gemüsefüllung: Mariaimfeld.ch

Kürbispastetli: Bettybossi.ch

Pastetli mit geräuchertem Tofu und Champignons: Bellevue.nzz.ch