

Pasteitjes



Met groene kool

Ingrediënten voor circa 8 stuks:

Deeg:

- 250 gram volkorenmeel (tarwe, spelt, emmer of een andere oer tarwe)
- 150 gram koude roomboter
- 1 ei
- 1 theelepel zout

Vulling:

- 150 gram groene kool
- 1 teentje knoflook
- 1 ei
- 100 gram feta
- 2 eetlepels crème fraîche
- 1 theelepel korianderzaad
- 1 theelepel mosterdzaad
- 1 klein gedroogd chilipepertje
- Zout

Afwerking:

- Een paar eetlepels bloem
- 1 eigeel
- 1 eetlepel water
- 2 eetlepels sesamzaad

Bereiding:

Deeg:

1. Snij de boter in dobbelstenen en voeg ze bij de andere ingrediënten voor het deeg in een mengkom.

2. Snij met 2 messen tegelijk de boter in nog kleinere stukjes.
3. Kneed met een hand snel een deeg, niet homogeen, de stukjes boter zorgen na het bakken voor een luchtige structuur.
4. Maak van het deeg een bal en sla deze plat, pak hem in folie en laat het rusten en afkoelen in de koelkast.

Vulling:

5. Haal 150 gram blad van de groene kool, spoel ze schoon en kook ze 5 minuten in gezouten water.
6. Uit laten lekken in een vergiet.
7. Snij dikke nerven uit de groene kool, deze worden niet gebruikt in dit recept. Snij de rest van de bladeren heel fijn.
8. Snipper knoflook.
9. Verkrummel de feta fijn.
10. Korianderzaad, mosterdzaad en chilipepertje fijnmalen in een vijzel.
11. Alle ingrediënten voor de vulling mengen in een kom.

Afwerking:

12. Verwarm de oven voor op 180°C.
13. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
14. Rol het afgekoelde deeg uit op een met bloem bestrooid werkblad, niet te dik en niet te dun.
15. Steek met 2 ronde vormen (de een moet iets groter zijn dan de ander) 8 paar rondjes uit het deeg. De grootste rondjes insnijden met een kruisvorm.
16. Leg de kleine rondjes op de bakplaat, leg hierop wat vulling, maar de randen moeten vrij blijven.
17. Leg de grotere rondjes op de vulling en druk ze aan met een vork.
18. Klop het eigeel met water los en bestrijk de bovenkant van de pasteitjes.
19. Strooi er het sesamzaad overheen.
20. Bak de pasteitjes in ongeveer 20 minuten gaar op de op een na onderste richel van de oven.
21. Laten afkoelen voor het serveren.

Lekker hartig hapje voor op een feestje of buffet, kan van te voren klaargemaakt worden.

Dit recept komt uit Schrot und Korn 10/2015 en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1531
Hartig hapje
Seizoen: herfst-winter