

## „Poğaçá“ - gefüllte Teigtaschen ( Hefebackwaren ) 🥟

Ein idealer Imbiss zum Mitnehmen - für den Arbeitsplatz, bei sportlichen Aktivitäten, als Proviant... Die Füllung lässt sich wunderbar variieren und an den individuellen Geschmack anpassen. Zudem können die Teigtaschen im Gefrierschrank bevorratet werden.

Inspiriert hatte mich Dirk Teßnow mit seiner Interpretation der Poğaçá.

<https://www.sonachgefuehl.de/pogaca-gefullte-pogatschen-aus-hefeteig/>



Meine Variante für 18 Teigtaschen ( auf zwei Backblechen abbacken ) geht so...

270 g frisch gemahlene Vollkornmehl ( Weizen )  
 270 g Weizenmehl 550  
 150 g Wasser  
 190 g Joghurt - Fettstufe 10% ( gut abgetropft )  
 100 g Butter gewürfelt  
 7,5 g Salz  
 7,5 g sehr feiner Zucker  
 22,5 g frische Hefe (mit reduzierter Hefemenge als Übernachtversion denkbar)  
 95 g Vollei ( 1 großes + 1 kleines Ei )

---

Vollei zum Einstreichen  
 Sesam oder Schwarzkümmel bzw. gemischt zum Bestreuen

---

Beispiele für Füllungen werden im Anschluss beschrieben.

Alle Zutaten ca. 10 Minuten auf niedriger und 3 Minuten auf mittlerer Stufe verkneten. Den Teig reifen lassen bis er sich verdoppelt hat, nach der Verdoppelung die Teigmenge halbieren. Eine Hälfte kühl lagern und die andere verarbeiten.



Von dieser Teigmenge 9 Teiglinge abstechen, zu Kugeln wirken und 5-10 Minuten ruhen lassen, eventuell abdecken.

**Den Ofen ( Ober- und Unterhitze ) auf 190°C vorheizen.**

Anschließend nacheinander aus 3 Kugeln Kreise formen (  $\varnothing$  ca. 12 cm ), Füllung platzieren, den halben Rand mit Vollei einstreichen.

Die andere Teighälfte überklappen und fest andrücken, aber ca. 1 cm des eingestrichenen Randes freilassen. Dieser Bereich wird im Anschluss übergeklappt, angedrückt - daraus ergibt sich eine „Doppelnaht“. Anschließend die verschlossenen Teigtaschen umgedreht auf das Backpapier des Backbleches platzieren.

Wenn sich alle Teigtaschen auf dem Backblech befinden, die Teiglinge mit Vollei bestreichen und nach Wunsch bestreuen.

Stückgare: ca. 5-10 Minuten

Platzierung des Backbleches: unterer Einschub

**Backzeit: nach ca. 25-30 Minuten sind die Fladen fertig - auf Sicht arbeiten!**

Zwischenzeitlich kann das zweite Backblech mit Teiglingen gefüllt werden.





### **meine bisherigen Füllungen**

Grünkohl, Kartoffeln, Zwiebeln und Kasseler - gewürzt mit Quatre Epices, Pfeffer, Salz...

gedünsteter Spitzkohl, pürierte Kichererbsen, Tahinpaste, Sesamsaat, feingehackte frische Chilis, Knobi und Koriander - gewürzt mit Cumin, Pfeffer, Salz...

verschiedene Gemüse: Zwiebeln, Paprika, Zucchini, Chili - gewürzt mit Tomatenmark, Knobi, Chilipulver, Harrissa, Baharat, Pfeffer, Salz...

Alle Füllungen haben uns geschmacklich gut gefallen, sicherlich wird das Repertoire im Lauf der Zeit noch erweitert.

Mit Hack- und Geflügelfleisch, Hülsenfrüchten... lässt sich sicherlich auch was Feines zaubern.

### **Grundsätzliches zu den Füllungen**

Die Zutaten zerkleinern, würfeln oder stücklig vorbereiten.

Es ist wesentlich gut zu würzen, aber einer Überwürzung bedarf es nicht.

Das Aroma der Füllung kommt trotz der Ummantelung des Teiges gut heraus.

Optimal, wenn die Konsistenz der Masse saftig, aber nicht suppig ist.

Gemüse nur minimal garen und im knackigen Zustand verwenden.