



Börek mit Spinat und Feta

dazu Gurkensalat mit Birne und Minze



30-40min



2 Personen

Wir lieben gefüllten Teig - erst recht, wenn es sich dabei um knusprigen Blätterteig mit einer feinen Spinat-Feta-Füllung handelt! Zu unserer Variante des türkischen Klassikers Börek servierst du einen fruchtigen Salat mit Birne, frischer Gurke und Minze. Ein kleines Fest für alle Sinne ...

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Babyspinat
- 100g Feta ⁷
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Blätterteig ¹
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Minze
- 1 Birne
- 1 Gurke

- 1 Ei ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Backblech
- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1020kcal, Fett 70.7g,
Kohlenhydrate 67.4g, Eiweiß 24.7g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Ca. **⅔ des Spinats** grob hacken, den **restlichen Spinat** beiseitestellen. Den **Feta** mit einer Gabel oder den Fingern zerkrümeln.



Die **übrige Flüssigkeit** mit einem Pinsel auf den **Böreks** verstreichen. Mit dem **Sesam** bestreuen und die **Böreks** 15-20Min. im Ofen backen, bis der **Teig** goldbraun und knusprig ist.



Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anschwitzen. Den **Knoblauch** und **die ½ der Gewürzmischung** ca. 1 Min. mitbraten, dann den **gehackten Spinat** zugeben und zusammenfallen lassen. Die **Füllung** aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Den **Feta** und 1 Ei unterrühren, mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. **1EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale** und 1EL Olivenöl mit der **Minze** verrühren, das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und in **4 gleich große Streifen** schneiden. Die **Füllung** jeweils auf einer Hälfte der Rechtecke verteilen, dabei überschüssige **Flüssigkeit** zurückhalten. Die **Füllung** mit der anderen Hälfte der **Teigstücke** bedecken, die Enden mit einer Gabel andrücken und gut verschließen.



Die **Birne** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Gurke** ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Birnen-**, die **Gurkenwürfel** und den **restlichen Spinat** mit dem **Dressing** vermengen und den **Salat** zu den **Böreks** servieren.