



Türkisches Käse-Spinat-Börek

mit gemischtem Salat



40-50min



2 Personen

In Deutschland ist Börek durch türkische Einwanderinnen und Einwanderer bekannt geworden und inzwischen ein Standardimbiss. In dieser vegetarischen Variante wird feiner Blätterteig mit einer Eiercreme-Feta-Spinat-Mischung gefüllt und im Ofen gebacken. Das Ergebnis kann sich sehen lassen und macht dich so richtig satt. Und vielleicht bleibt ja auch noch etwas für das nächste Mittagessen übrig.

- 1 Zwiebel
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Packung Babyspinat
- 2 Eier ³
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Honig
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf

- 1 Packung Blätterteig ^{1,6}
- 1 Packung gemischter Salat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6),
Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 1007.0kcal, Fett 72.0g, Eiweiß 26.0g, Kohlenhydrate 62.7g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und in möglichst feine Würfel schneiden. Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



2. Füllung vorbereiten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. Den **Spinat** hinzugeben und so lange mitbraten, bis er zusammengefallen ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.



3. Eiercreme mischen

1 Ei mit der **1/2 des Joghurts**, 1EL Olivenöl und ausreichend Salz und Pfeffer verrühren. Das zweite **Ei** und der **restliche Joghurt** werden für dieses Rezept nicht benötigt. Aus 2EL Olivenöl, 1EL Essig, **1EL Honig**, **1EL Senf** und 1EL Wasser ein **Dressing** anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Teig vorbereiten

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und mittig halbieren. Den **Spinat** mit der **Eiercreme** und dem **Käse** vermengen.



5. Börek füllen

Jeweils die **1/2 der Füllung** auf einem **halben Teigstück** verteilen und mit der anderen **Teighälfte** bedecken. Mit einer Gabel den Rand fest zusammendrücken und die **Teigoberseite** einstechen.



6. Börek backen

Die **Böreks** im Ofen 15-20Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind. Vor dem Servieren 2-5Min. abkühlen lassen, dann nach Belieben in Stücke schneiden. Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und mit den **Böreks** servieren.