



Feta-Spinat-Börek

dazu Gurkensalat mit Birne und Minze



30-40min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 200g Feta³
- 2 Bio-Eier¹
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Blätterteig²
- 2 Pck. Sesam⁴
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Minze
- 2 Birnen
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche
- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sesamsamen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 962kcal, Fett 63.9g, Kohlenhydrate 72.1g, Eiweiß 24.3g



1. Zutaten vorbereiten

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.



2. Füllung zubereiten

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



3. Böreks füllen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und jeweils 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.



4. Böreks backen

Die **übrige Flüssigkeit** mit einem Pinsel auf den **Böreks** verstreichen. Mit **Sesam** bestreuen und ca. 15-20Min. im Ofen backen, bis der **Teig** goldbraun und knusprig ist. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



5. Dressing anrühren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. **1EL Zitronensaft**, **1-2TL Zitronenschale** und 2EL Olivenöl mit der **Minze** verrühren, das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Birne schneiden

Die **Birnen** 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.