



## Feta-Spinat-Börek

dazu Gurkensalat mit Birne und Minze



30-40min



8 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

- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 400g Feta<sup>3</sup>
- 4 Bio-Eier<sup>1</sup>
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 4 Pck. Blätterteig<sup>2</sup>
- 4 Pck. Sesam<sup>4</sup>
- 2 unbehandelte Zitronen
- 20g Minze
- 3 Birnen
- 2 große Gurken

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 3 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 8 Portionen.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 953kcal, Fett 63.8g, Kohlenhydrate 70.2g, Eiweiß 24.2g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** 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 2EL 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 drei 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.



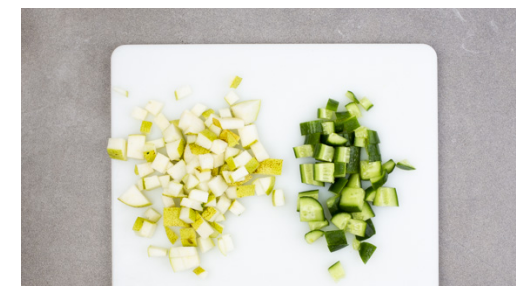
### 4. Böreks backen

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 oder in mehreren Durchgängen arbeiten.



### 5. Dressing anrühren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. **2EL Zitronensaft**, **2-3TL Zitronenschale** und 4EL Olivenöl mit der **Minze** verrühren, das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Birnen schneiden

Die **Birnen** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Gurken** 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.