



## Börek mit Spinat und Feta

dazu Gurkensalat mit Birne und Minze



30-40min



2 Portionen

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 ...

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Feta<sup>3</sup>
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Blätterteig<sup>2</sup>
- 1 Pck. Sesam<sup>4</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Minze
- 1 Birne
- 1 Gurke

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1031kcal, Fett 68.8g, Kohlenhydrate 77.7g, Eiweiß 25.1g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Ca.  $\frac{2}{3}$  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 1 Ei unterrühren, mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



### 4. Böreks backen

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



### 5. Dressing anrühren

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.



### 3. Böreks füllen

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.



### 6. Birne schneiden

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.