Börek mit Spinat und Schafskäse

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schafskäse	150 g
Joghurt, natur	2 EL
Paprika, edelsüß	0.5 TL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Thymian, gerebelt	0.25 TL
Babyspinat	150 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	5 EL
Filoteigblätter	12 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Pinsel

1. In einer Schüssel Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Joghurt, Paprika, Chili und Thymian zugeben und verrühren. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Spinat zugeben und ca. 3 Min. zusammenfallen lassen. Ausgetretene Flüssigkeit wegschütten und Spinat zum Schafskäse geben. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf auf mittlerer Stufe Butter schmelzen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Filoteig jeweils so vor sich hinlegen, dass die Spitze nach oben zeigt, und mit Butter bestreichen. Je 1–2 EL Füllung an der unteren langen Blattseite verteilen. Die seitlichen Enden einschlagen, damit nichts herausläuft, und Teig eng aufrollen.

4. Börek mit Abstand auf dem Blech verteilen. Nochmals mit Butter bestreichen und im Ofen ca. 15 Min. goldbraun backen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	553 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	31 g