

Rezept

Börektaschen mit Tomatensalat

Ein Rezept von Börektaschen mit Tomatensalat, am 11.05.2026

Zutaten

1 Packung Vollkorn- Blätterteig (TK, 300 g; 6 quadratische Teigscheiben)	200 g Baby-Blattspinat
1 Knoblauchzehe	5 Stiele Minze
100 g Feta-Schafskäse	4 EL Olivenöl
1 EL Tahin	1 EL Joghurt (3,5 % Fett)
1 TL Pfeffer	Salz
1 TL Sesam	1 Ei
1 EL Aceto balsamico	3 Frühlingszwiebeln
½ TL Honig	1 TL Senf
	4 Tomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 38 g F, 14 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Teigscheiben auf dem Backblech ausbreiten und antauen lassen.
2. Spinat waschen und trocken schleudern. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Knoblauch schälen. Spinat, Minze und Knoblauch im Blitzhacker zerkleinern. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Spinatmischung darin 2-3 Min. unter Wenden andünsten. Feta in groben Stücken, Joghurt und Tahin untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Füllung auf die Teigscheiben verteilen, Teigecken jeweils zur Mitte falten. Das Ei verquirlen, Teig damit bestreichen, mit Sesam bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.
4. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und übriges Öl verquirlen. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden. Mit Frühlingszwiebeln und Dressing mischen und mit den Börektaschen servieren.