

Rezept

Mangoldbörek in der Auflaufform

Ein Rezept von Mangoldbörek in der Auflaufform, am 28.06.2026

Zutaten

2	Zwiebeln	2	Knoblauchzehen
700 g	Mangold	5 EL	Olivenöl
2 TL	Currypulver		Salz
200 g	vegane Feta-Alternative	200 ml	Pflanzendrink (z. B. Sojadrink)
1 Pck.	Yufkateig (Kühlregal; 300 g; ersatzweise Strudelteig)		Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 35 g F, 9 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Mangold putzen, waschen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Mangold darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. anbraten. Currypulver und Salz dazugeben und unterrühren. Den Feta mit den Händen dazubröseln und leicht schmelzen lassen. Die Mischung mit Pflanzendrink ablöschen und einmal aufkochen, dann vom Herd nehmen.
2. Den Backofen auf 170° vorheizen. Eine rechteckige Auflaufform (22 × 35 cm) leicht einfetten. Zwei Yufkablätter mittig falten und in die Form legen. Mit 1 EL Öl einpinseln, dann die Hälfte der Mangold-Mischung darauf verteilen. Zwei weitere Yufkablätter mittig falten, darauflegen und mit 1 EL Öl einpinseln. Den Rest der Mangoldfüllung darauf verteilen und mit 2 weiteren Yufkablättern belegen. Diese mit 1 EL Öl gleichmäßig einpinseln und den Auflauf im Ofen (Mitte) 20 Min. backen. Den Auflauf in rechteckige Stücke schneiden und servieren.