

Rezept

Spinat-Schafskäse-Börek

Ein Rezept von Spinat-Schafskäse-Börek, am 28.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	1 EL Butter
Salz	1 Prise Zucker
1 Knoblauchzehe	750 g Baby-Spinat
Muskatnuss	Pfeffer
200 g Schafskäse (Feta)	2 Eigelbe
5 Blätter Filoteig oder Yufkateig (Kühlregal)	2 EL schwarze Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 15 g F, 8 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Zwiebel goldgelb andünsten. Mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen und leicht karamellisieren. Den Knoblauch häuten, fein hacken und untermischen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Spinat waschen und gut trocken schleudern. In die Pfanne zu den Zwiebeln geben und mitdünsten, sodass er zusammenfällt, dabei nach Bedarf portionsweise arbeiten. Vom Herd ziehen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und unter den Pfanneninhalt mischen.
3. Die Eigelbe mit einer Gabel verquirlen. Den Yufkateig aus der Verpackung nehmen und die Blätter mit dem Messer halbieren. Ein halbes Blatt quer auf die Arbeitsplatte legen und mit Eigelb bepinseln. Einen Löffel Spinat-Feta-Mischung auf den unteren Teil des Teigblatts geben, die Seiten nach innen umschlagen und das Teigblatt mit der Füllung aufrollen. Auf diese Art alle Teigblätter füllen und einrollen.
4. Die Rollen mit Eigelb bepinseln, mit Sesam bestreuen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene in ca. 20 Min. goldgelb und knusprig backen. Die Börek-Rollen herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Nach Belieben lauwarm oder vollständig ausgekühlt servieren.