

Rezept

Vegane Mangold-Börek

Ein Rezept von Vegane Mangold-Börek, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 Zwiebel | 250 g Mangold |
| 5 EL Olivenöl | 150 g vegane Feta-Alternative |
| 1 frischer Filoteig (250 g, aus dem Kühlregal; ersatzweise Strudelteig) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 11 g F, 2 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Den Mangold putzen, waschen und sehr fein schneiden. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Dann den Mangold zugeben und ca. 7 Min. mitbraten, bis er zusammengefallen ist.
2. Den Feta mit den Händen oder mit einer Gabel fein zerbröseln und unter den Mangold mischen. Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen.
3. Den Filoteig entrollen. Jedes Teigblatt dünn mit dem restlichen Öl (3 EL) bestreichen und das untere Drittel mit ca. 1 EL Mangoldmischung belegen, dabei rundum einen 2 cm breiten Rand lassen. Das Teigblatt dann fest von unten nach oben aufrollen, sodass eine maximal 2 cm dicke Rolle entsteht. Mit den restlichen Teigblättern wiederholen.
4. Die Börek nebeneinander auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und warm oder lauwarm servieren.