Börek

ein Klassiker aus der Balkan-Küche

Zubereitung

1. Die Kartoffeln säubern und in einem Topf mit Wasser bedeckt weich kochen.

2. Mehl mit Salz und 200-250 ml Wasser zu einem glatten Teig kneten. Drei faustgroße Kugeln formen, mit Öl einreiben und zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

3. Die gekochten Kartoffeln klein würfeln und beiseite stellen.

4. Pilze putzen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl anbraten. Zwiebel würfeln, zu den Pilzen geben und ebenfalls anbraten. Den aufgetauten Spinat gut ausdrücken und mit in die Pfanne geben.

5. Das Gemüse mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und rotem Paprikapulver würzen. Das Tomatenmark unterrühren. Alles bei niedriger Stufe 5-10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Kartoffelwürfel unterheben. Die Füllung bei Seite stellen und abkühlen lassen. Den Feta mit der Hand zerkrümeln und unter die Masse heben. (Bei der veganen Variante einfach den Käse weglassen).

6. Nun den Teig auseinanderziehen. Dafür eine Tischdecke ausbreiten und zu zweit den Teig gleichmäßig dünn mit den Händen auseinanderziehen. Dabei können teilweise kleine Löcher entstehen. Ein Drittel der abgekühlten Füllung auf den Teig verteilen. Den Teig mit Hilfe der Tischdecke aufrollen (die Tischdecke von einer Seite mit einem Ruck hochziehen).

7. Die Rolle auf ein gefettetes Backblech in Schlangenform oder als Schnecke legen und mit Öl bestreichen. Mit den zwei weiteren Teigkugeln gleich verfahren und auf das Blech geben.

8. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C Ober-Unterhitze ca. 30-40 Minuten braun backen.

9. Tipp: Dazu schmeckt ein Salat.

Zubereitungszeit: Lang

Zutaten (für 1 Blech (4 Personen))

Naturata Zutaten

2 TL	Atlantik Meersalz, fein
1-2 EL	Gemüsebrühe mit Bio-Hefe
125 g	Tomatenmark, einfach konzentriert
	Olivenöl Portugal ´Risca Grande´ nativ extra

Weitere Zutaten

Weitere Zutaten

500 g	Mehl
500 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1	Zwiebel
200 g	Pilze
400 g	Spinat TK
250 g	Feta

Pfeffer, rotes Paprikapulver