

Essen nach Farbe

Rezept: Börek mit Spinat und Fetakäse (4 Personen)

Zutaten

1 x Blätterteig
100g Fetakäse
150g Blattspinat tiefgefroren
1 Zwiebel
1 Ei
2 EL Milch
1 EL Butter
nach Bedarf Sesamsamen



vegetarisch

Arbeitsgeräte

Topf
Gabel
drei kleine Schüsseln
Esstöffel
Pfanne
Pfannenwender
Scheidemesser
Backpinsel
Backblech + Papier

Vorbereitung

1. Den Blätterteig ausrollen.
2. Den tiefgefrorenen Blattspinat in einem Topf auftauen.
3. Den Schafskäse mit einer Gabel zerkleinern.
4. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
5. Das Ei aufschlagen und das Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eigelb mit 2 EL Milch vermengen und zur Seite stellen.

Zubereitung

1. Die Zwiebel in 1 EL Butter in einer Pfanne andünsten. Nun den Blattspinat hinzufügen, mit Pfeffer würzen und für 5 Min. in der Pfanne garen.
2. Den Topf vom Herd nehmen und den Schafskäse zum Blattspinat geben und miteinander vermengen.
3. Den Blätterteig in 6 Rechtecke einschneiden.
4. Die Spinat- Schafskäsefüllung darauf verteilen und den Teig umklappen. Nun mit einer Gabel am Rand eindrücken.
5. Die Ei-Milchmischung mit einem Pinsel auf die Teigtaschen verteilen. Dadurch bekommen die Teigtaschen eine schöne Farbe und werden knusprig.
6. Die gefüllten Teigtaschen kommen nun bei 180 °C für ca. 15 Min. in den Backofen. Sobald die Teigtaschen goldbraun gebacken sind können sie aus dem Backofen genommen werden.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de