

Börek-Taschen mit Tomatensalat - Thermomix-Rezept



© Börek-Taschen - Rezepte mit Herz

🕒 30 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 6 Portionen

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|--------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1 | Rolle Blätterteig (Kühlregal; 270 g; ca. 40 x 24 cm) |
| <input type="checkbox"/> | 100 g | Babyspinat |
| <input type="checkbox"/> | 5 | Stiele Minze |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Knoblauchzehe |
| <input type="checkbox"/> | 50 g | Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> | 100 g | Feta |
| <input type="checkbox"/> | 30 g | griechischer Joghurt (10 % Fett) |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | | Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Ei |
| <input type="checkbox"/> | 1 TL | Sesamsaat |
| <input type="checkbox"/> | 3 | Frühlingszwiebeln |
| <input type="checkbox"/> | 10 g | Balsamicoessig |
| <input type="checkbox"/> | 5 g | Senf |
| <input type="checkbox"/> | 5 g | Honig |
| <input type="checkbox"/> | 400 g | Tomaten |
| <input type="checkbox"/> | 4 | Stiele Basilikum |

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Spinat waschen und sehr gut trocken schleudern. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen, mit Minze und Spinat in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 mithilfe des Spatels zerkleinern. 20 g Öl zugeben, 3 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten.
3. Inzwischen Blätterteig entrollen und in 6 Stücke à ca. 12 x 13 cm schneiden.
4. Feta in groben Stücken und Joghurt zur Spinatmasse geben, alles 10 Sek./Stufe 4 mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung auf die Blätterteigscheiben verteilen, Teigecken jeweils zur Mitte falten. Ei in einer kleinen Schale verquirlen, Teig damit bestreichen, mit Sesam bestreuen. Im heißen Ofen ca. 15 Min. backen. Mixtopf spülen und abtrocknen.
5. Während der Backzeit für den Salat Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in groben Stücken in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern, herunterschieben. Essig, 30 g Öl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zugeben, 10 Sek./Stufe 4 vermischen. Tomaten waschen, trocken reiben, in Scheiben schneiden und mit dem Dressing in einer Schüssel mischen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und unter den Salat mischen.
6. Börek-Taschen aus dem Ofen nehmen und mit Tomatensalat servieren.

Nährwertangaben

Pro Stück: ca. 355 kcal - 8 g E - 27 g F - 21 g KH