



# REZEPTE

Spinat-Feta-Börek  
Zucchini-Flatbread  
Frittierte Avocadospalten

Zitronengras-Limonade  
Lillet-Fizz mit Gurkeneiswürfeln

## SPINAT-FETA-BÖREK

Für 16 Stück

**250 g Spinat** putzen und grob hacken. Die Blätter von **je ½ Bund glatter Petersilie** und **Minze** fein hacken. **1 große Zwiebel** und **2 Knoblauchzehen** fein würfeln. In einer Pfanne **1 Ei Olivenöl** erhitzen. **200 g Rinderhack** hineingeben und zuerst bei großer Hitze stark anbraten, dann Hitze reduzieren und krümelig braten. Mit etwas **Salz, 1 TI Chiliflocken, 2 TI Sumach und 1 TI gemahlenem Kreuzkümmel (Cumin)** würzen, herausnehmen und in eine Schüssel geben. **1 Ei Olivenöl** in die Pfanne geben, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat zugeben und kurz darin zusammenfallen lassen. Kräuter untermischen, zum Hackfleisch geben und lauwarm abkühlen lassen. **2 Eier (Kl. M)** mit **250 g Naturjoghurt** und **2 Ei Olivenöl** verquirlen, 6 El der Joghurt-Mischung beiseitestellen, den Rest mit Hack, Spinat

und Kräutern gründlich vermengen. **200 g Feta** zerkrümeln und untermengen. Abschmecken. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. **16 dreieckige Yufka-Teigblätter** (ca. 120 g) mit der Grundseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen und mit insgesamt 4 El der beiseitegestellten Joghurt-Mischung bestreichen. Jeweils etwas Füllung auf das untere Ende der Teigblätter geben. Die seitlichen Teigblätter über die Füllung schlagen und die Teigblätter eng aufrollen. Rollen nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit der restlichen Joghurt-Mischung bestreichen. Mit **2 Ei heller und dunkler Sesamsaat** bestreuen und auf mittlerer Schiene 25–30 Minuten backen, bis die Teigrollen knusprig und hellbraun sind.

Zubereitungszeit: 45 Minuten  
Nährwert: 161 Kcal / Stück



## ZUCCHINI-FLATBREAD

Für 4–6 Portionen

Für den Teig **200 g Mehl**, **1 TI Trockenhefe** und **1 TI Salz** mischen. Mit 120 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Ist er zu flüssig, noch etwas Mehl zugeben. Ist er zu trocken, noch etwas Wasser zugeben. An einem warmen Ort zugedeckt 90 Minuten gehen lassen. **50 g getrocknete Aprikosen** sehr fein würfeln. **Blättchen von 8 Zweigen Thymian** fein, **50 g Pekannusskerne** klein hacken. Alles mit **300 g Ziegenfrischkäse** mischen. **500 g Zucchini** putzen und längs in 5 mm dicke Scheiben hobeln. Ofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen. Teig in etwas Mehl wenden und von Hand direkt auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech zu einem Rechteck von 30 x 35 cm formen. Ziegenkäsemischung gleichmäßig darüberkrümeln. Mit Zucchinistreifen belegen, mit **Salz** und **schwarzem Pfeffer a. d. Mühle** würzen und **50 g frisch geriebenen Parmesan** darüberstreuen. **2 Zweige Rosmarin** und **4 Zweige Thymian** klein zupfen und auf dem Flatbread verteilen. 15 – 18 Minuten auf der untersten Schiene goldbraun backen. Kann heiß oder auch kalt serviert werden.

Zubereitungszeit: 40 Minuten  
plus Geh- und Backzeit  
Nährwert: 329 Kcal / Portion (bei 6)



## FRITTIERTE AVOCADOSPALTEN

Für 4 Portionen

Für den Dip **100 ml süß-scharfe Chilisauce** mit **1 TI fein geriebenem Ingwer** und **abgeriebener Schale und Saft von ½ Biolimette** mischen. Fruchtfleisch von **2 reifen Avocados** in Spalten schneiden und mit **1 El Zitronensaft** beträufeln. **Blättchen von ½ Bund Koriandergrün** fein hacken und mit **50 g Pankobröseln** (Asialaden) mischen. **2 Eier (Kl. M)** verquirlen und mit **Salz** und **schwarzem Pfeffer a. d. Mühle** würzen. Avocadospalten in **30 g Mehl**, Ei und Bröseln wenden. **500 ml neutrales Pflanzenöl** in einer tiefen Pfanne auf 175 Grad erhitzen und die Avocadospalten darin rundherum goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit etwas **Fleur de sel** bestreut servieren. Dazu den Dip reichen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten  
Nährwert: 342 Kcal / Portion





## ZITRONENGRAS-LIMONADE

Für 8–10 Gläser

**4 Stiele Zitronengras** in feine Ringe schneiden. **1 Stück Ingwer à ca. 20 g** schälen und fein würfeln. **200 g braunen Zucker** mit 200 ml Wasser, Zitronengras und Ingwer zum Kochen bringen und etwa 3 Minuten leise köcheln lassen. **6 große Stiele Zitronenmelisse** dazugeben, den Sud vom Herd ziehen und mit Deckel 10 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb gießen und vollständig abkühlen lassen. Etwa 30 Minuten vor dem Servieren **1 säuerlichen Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Den Saft von **3 Limetten** auspressen. Die Apfelspalten mit dem Zitronengrassud, Limettensaft und den **Blättchen von 1 Bund Thai-Basilikum** in die Karaffe geben. Dann mit **1 l eisgekühltem Mineralwasser** aufgießen und die Limonade bis zum Servieren abgedeckt im Kühlschrank kalt stellen. Zum Servieren Eiswürfel in die Gläser geben und mit Limonade aufgießen. Zubereitungszeit: 15 Minuten



## LILLET FIZZ MIT GURKEN-EISWÜRFELN

Für 8 Gläser

**1 Biosalatgurke (300 g)** putzen, grob würfeln und mit dem Schneidstab fein pürieren. Gurkenpüree in ein feines Sieb geben und mit einem Löffel gut ausdrücken, dabei den Saft auffangen, die Rückstände im Sieb entfernen. Den Gurkensaft (ca. 250 ml) in einen Eiswürfelbereiter füllen und etwa 2 Stunden einfrieren, bis die Würfel vollständig durchgefroren sind. Die Gurken-Eiswürfel auf acht Gläser verteilen. Insgesamt **80 ml Limettensaft** (jeweils 10 ml) und **320 ml Lillet Blanc** (jeweils 40 ml) auf die Gläser verteilen. Mit insgesamt **320 ml Soda- oder Mineralwasser** (jeweils 40 ml) aufgießen und direkt servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten