



REZEPTE

Spinat-Feta-Börek
Zucchini-Flatbread
Frittierte Avocadospalten

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 **je 2 Ei heller und dunkler Sesam** 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

