

Börek

Zutaten Teig (für 20×30 cm Form)

- 100 g Reismehl
- 60 g Hafermehl (glutenfrei)
- 40 g Kartoffelmehl
- 60 g Kokosöl (geschmolzen)
- 1 TL Salz
- 130–150 ml lauwarmes Wasser

Zutaten Füllung

- 400 g frischer Spinat (oder 300 g TK-Spinat, ausgedrückt)
- 150 g Schafskäse (Feta, zerbröselt)
- 1 kleine Zwiebel (fein gewürfelt)
- 1 EL Kokosöl
- 1 Ei
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- 1/2 TL edelsüßer Paprika
- Pfeffer

Zubereitung Teig

1. Mehlmischung mit Salz vermengen.
2. Geschmolzenes Kokosöl einarbeiten.
3. Lauwarmes Wasser portionsweise unterkneten, bis ein glatter, nicht klebender Teig entsteht.
4. In 5–6 Kugeln teilen, mit Kokosöl einreiben, abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Zubereitung Füllung

1. Kokosöl erhitzen, Zwiebel glasig dünsten.
2. Spinat hinzufügen, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit vollständig verdampfen. Abkühlen lassen.
3. Schafskäse, Ei, Gewürze und Spinat vermengen.

Zusammenbau und Backen

1. Backform mit Kokosöl auspinseln.
2. Eine Teigkugel sehr dünn ausrollen, in Form legen, mit Kokosöl bestreichen.
3. Zweite Teigplatte darauflegen, bestreichen.
4. Füllung gleichmäßig verteilen.
5. Mit restlichen Teigplatten abdecken, dazwischen jeweils mit Kokosöl bestreichen.
6. Oberseite bestreichen, in Rauten einschneiden.
7. Bei 190–200 °C Ober-/Unterhitze 25–35 Minuten goldbraun backen.