



Börek mit Hackfleisch

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	10 g
Minze, frisch	10 g
Rinderhackfleisch	300 g
Paprika, edelsüß	0.5 TL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	5 EL
Filoteigblätter	12 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Hackfleisch mit Kräutern, Paprikapulver und Chili vermengen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hackfleisch darin 2–3 Min. krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und weitere ca. 2 Min. anbraten. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf auf mittlerer Stufe Butter schmelzen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Filoteig jeweils so vor sich hinlegen, dass die Spitze nach oben zeigt, und mit Butter bestreichen. Je 1–2 EL Füllung an der unteren langen Blattseite verteilen. Die seitlichen Enden einschlagen, damit nichts herausläuft, und Teig eng aufrollen.
4. Börek mit Abstand auf dem Blech verteilen. Nochmals mit Butter bestreichen und im Ofen ca. 15 Min. goldbraun backen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	562 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	29 g