



Vegane Börek mit Spinat und Reibegenuss

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Sojajoghurt	2 EL
Vemondo Reibegenuss	150 g
Paprika, edelsüß	0.5 TL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Thymian, gerebelt	0.25 TL
Babyspinat	150 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Margarine, vegan	5 EL
Filoteigblätter	12 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Pinsel

1. In eine Schüssel Sojajoghurt, veganen Reibegenuss, Paprika, Chili und Thymian geben und verrühren. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Spinat zugeben und ca. 3 Min. zusammenfallen lassen. Ausgetretene Flüssigkeit wegschütten und Spinat zum Sojajoghurt geben. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf auf mittlerer Stufe Margarine schmelzen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Filoteig jeweils so vor sich hinlegen, dass die Spitze nach oben zeigt, und mit Margarine 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 Margarine bestreichen und im Ofen ca. 15 Min. goldbraun backen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	546 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	30 g