



# Börekschnecke mit Spinat-Schafskäsefüllung

## Gesunde Rezepte für jeden Tag

### » Zutaten Teig

- » 200 g Weizenmehl Type 405
- » 125 g Weizenvollkornmehl
- » 60 g Speisestärke
- » 1 Ei, Größe XL/sehr groß
- » 160 ml Wasser
- » 20 ml Rapsöl

### » Jodsalz nach Geschmack

- » 40 g Mehl zum Ausrollen

»

### » Zutaten Füllung

- » 60 g Zwiebeln
- » 1 Knoblauchzehe
- » 20 g Rapsöl
- » 650 g Spinat, TK
- » 220 g Schafskäse 45 % Fett i. Tr.
- » Jodsalz und Pfeffer nach Geschmack
- » 1 Eigelb
- » 40 ml Milch 1,5 % Fett

1. Für den Teig, Mehle, Stärke und Salz mischen. Mit einem Handrührgerät (Knethacken) Ei, Wasser und Öl unterrühren bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

2. Den Teig in einer Frischhaltefolie mindestens 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

3. Für die Füllung den Blattspinat auftauen lassen und den Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Beides in Öl glasig andünsten.

4. Blattspinat zugeben kurz mit dünsten. Masse abkühlen lassen. Dann die Schafskäsewürfel untermischen.

5. Den Teig nach dem Ruhen durchkneten, dann zu einer Rolle formen. Diese in 10 gleichmäßige Stücke (pro Portion ca. 50 g) teilen. Jedes zu einem länglichen, dünnen Teigfladen ausrollen.

6. Auf jeden Teigfladen ein Zehntel der Füllung geben und der Länge nach verteilen. Dabei die Ränder ca. 1 cm breit frei lassen. Die beiden Seitenränder einschlagen. Den Teig von der langen Seite her zu einer Rolle aufwickeln. Die Ränder gut zudrücken, so dass die Füllung nicht herausfällt. Jede Teigrolle so gut es geht noch etwas in die Länge ziehen. Zu einer Schnecke aufwickeln.

7. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Milch und Ei vermischen. Jede Teigrolle mit der Milch-Eigelb Mischung bestreichen. Backen bei ca. 160 Grad Umluft für ca. 25 Minuten.