

Tofu-Spinat-Burek mit Feigen-Chutney



Snack

Rezeptart



60 Minuten

Zubereitung



mittel

Schwierigkeit

15 Minuten Backzeit



Zutaten für 4-8 Portionen

Burek-Stangen:

200 g Kräuter-Feto (speziell fermentierter Tofu)

2 Pkg. Jungspinat frisch (à 130 g)

100 g Sojaprotein (aus dem Kühlregal)

1/3 TL Koriander gemahlen

1/3 TL Galgant gemahlen

1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen

1/3 TL Knoblauch granuliert

2/3 TL Salz

1/8 l Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. zum Bestreichen

8 Blätter Filo-Teig

1 TL Reissirup zum Bestreichen

Schwarzkümmel zum Bestreuen

Feigen-Chutney:

5 Feigen (à ca. 50 g)

20 g Zwiebel

50 g gelber Paprika

25-30 ml Reiswein

1/3 TL Galgant gemahlen

2 geh. EL Petersilie gehackt

1/2 TL Thymian

1-2 TL Zucker

Salz

Schwarzer Pfeffer a.d. Mühle

Öl zum Anschwitzen

Zubereitung

Zuerst das Chutney zum Abkühlen zubereiten. Dazu den fein gehackten Zwiebel, grob gewürfelte Feigen und klein geschnittenen Paprika kurz in heißem Öl anschwitzen. Alles mit Reiswein ablöschen, Zucker, Gewürze und Kräuter zugeben und für 10 Minuten leicht köcheln lassen. Zum Schluss nochmal mit Salz, Zucker und Pfeffer nach Wunsch abschmecken, wobei das Chutney süß-pikant schmecken sollte. Das fertige Chutney in einem Schüssel anrichten damit es bis zum Servieren etwas abkühlen kann.

Für die Burek zuerst einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, das Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze einschalten und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Jungspinat im Salzwasser kurz blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Für die Weiterverarbeitung aus dem Spinat mit den Händen das überschüssige Wasser drücken und die Blätter mit einem scharfen Küchenmesser grob in Streifen schneiden. Den Feto in kleine Würfel schneiden, mit Spinat, Sojaprotein und den Gewürzen gut vermengen. Die Masse auf die sechs Filo-Blätter verteilen, mit Hilfe des Kürbiskernöls zu Burek-Stangen rollen und diese auf das vorbereitete Backblech setzen.

Füllen und Rollen der Burek-Stangen: Mit Hilfe eines Löffels auf der unteren Hälfte der Teigplatte ein Achtel der Fülle verteilen. Dabei am unteren Rand 3 cm und den Seitenrändern 5-7 cm Teig frei lassen. Den freien Teig rund um die Fülle herum vollständig mit Kürbiskernöl bestreichen, ebenso die obere freie Teighälfte, und die Seiten jeweils bis zur Mitte hin einklappen (Fülle muss gänzlich bedeckt sein und die Seitenteile sollten in der Mitte aneinanderstoßen). Die Teigoberfläche nun wiederum mit Kürbiskernöl bestreichen und von unten beginnend die gefüllte Teigplatte vorsichtig, aber dennoch mit leichtem Druck, einrollen. Fertige Rolle mit dem Teigschluss nach unten auf das Backblech setzen und die restlichen sieben Stangen formen.

Reissirup in einem TL Wasser auflösen und damit die Stangen bestreichen, abschließend mit Schwarzkümmel bestreuen. Burek-Stangen im vorgeheizten Backrohr auf zweiter Schiene (von unten) circa 15 Minuten backen bis an den Kannten eine ansprechende Braunfärbung gegeben ist. Burek etwas abkühlen lassen und gemeinsam mit dem Feigen-Chutney als Vorspeise oder Fingerfood bzw. Snack genießen.

Tipp: Burek schmeckt auch kalt zur Jause oder kann am nächsten Tag vor dem Verzehr im Backofen kurz aufgewärmt werden.

Rezept von Mag. Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch