

Jacqueline Amirfallah
Linsensalat mit Käsebörek**Mittwoch, 6. März 2019**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Asia & Weltküche, vegetarisch

Zutaten:

4 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen
100 g rote Linsen
100 g schwarze Linsen
etwas Salz
1 Msp. Kurkuma
1 rote Zwiebel
2 Möhren
3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
1 Salzzitrone
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriander
1 Bund Minze
1 Zitrone
100 g Schafskäse
1 Pck. Yufkablätter
etwas Sonnenblumenöl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen.
2. Die Linsen getrennt in gesalzenem Wasser mit Thymian und angedrückter Knoblauchzehe weichkochen. Zu den roten Linsen 1 Msp. Curcuma zugeben. Die Kochzeit der roten Linsen beträgt ca. 5 Minuten, die der schwarzen Linsen ca. 20 Minuten, anschließend abschütten und abtropfen lassen.
3. Zwiebel schälen und würfeln. Möhren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erwärmen, Zwiebel und Möhre darin weichdünsten, dabei mit Salz und Zucker würzen.
5. Salzzitrone fein schneiden.
6. Petersilie, Koriander und Minze abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
7. Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
8. Die Linsen mit dem Gemüse, Koriander und Minze und der Salzzitrone mischen, Saft und Abrieb einer Zitrone und restliches Olivenöl dazugeben.
9. Für den Käsebörek Schafskäse mit der gehackten Petersilie mischen und jeweils etwas längs am Ende eines Yufka-Blattes verteilen. Die rechte und linke Ecke des Teigblattes leicht einklappen. Dann den Teig vom breiten Ende zur Spitze hin aufrollen. Die Böreks nicht zu fest rollen, dann platzen sie beim Frittieren und der Käse läuft raus. Die letzte Teigspitze leicht anfeuchten und das Röllchen verkleben.

10. In einer Pfanne einen daumenbreit Sonnenblumenöl einfüllen, erhitzen und die Röllchen von allen Seiten goldbraun braten.

11. Käsebörek zum Linsensalat servieren.

Pro Portion: 478 kcal / 2001 kJ
40 g Kohlenhydrate; 19 g Eiweiß; 24 g Fett

Pro Portion: 804 kcal / 3364 kJ
23 g Kohlenhydrate; 39 g Eiweiß; 58 g Fett