

Grafschafter eröffnet die Bärlauch-Saison

Spinat-Bärlauch-Börek mit Baba Ganoush (vegan)

Meckenheim, 16. März 2023. Der Frühling steht vor der Tür und auch die Bärlauch-Saison hat begonnen. Mit seinen nach Knoblauch duftenden Blättern verleiht er so manchem Gericht eine einzigartige Note und eignet sich perfekt als Komponente für das Blätterteiggericht Börek. Gefüllt mit Hirtenkäse, Spinat und Pinienkernen erfreut sich Börek besonders bei Fans der orientalischen Küche großer Beliebtheit. Weniger bekannt ist hingegen die aus dem Libanon stammende Vorspeise Baba Ganoush. Dabei handelt es sich um eine mild-rauchige Creme aus Auberginen. Traditionell über dem offenen Feuer zubereitet erhält Baba Ganoush seine charakteristisch rauchige Note. Vegan, gesund und kinderleicht zubereitet stellt die Creme eine wunderbare Beilage zu Börek, Pitas, Falafel oder Tabouleh dar. Auch die Grafschafter Krautfabrik ist auf den Geschmack gekommen und vereint in dem Rezept Spinat-Bärlauch-Börek mit Baba Ganoush eine vollmundig orientalische und mild-rauchige Würze mit der herb-süßen Komponente des Grafschafter Goldsaft. Weitere Informationen auf www.grafschafter.de.

Um die leicht knusprigen Spinat-Bärlauch-Böreks mit Baba Ganoush selbst genießen zu können, bedarf es nur weniger Schritte. Den Anfang macht die Zubereitung der Auberginen, die im Ofen zart und aromatisch gegart und anschließend mit frischem Zitronensaft, Tahin, Knoblauch und würzigem Kreuzkümmel verfeinert und zu einer lockeren Creme püriert werden. Die Teigblätter des Böreks werden mit gerösteten Pinienkernen, Spinat, Bärlauch und würzigem Hirtenkäse gefüllt, gerollt und zu Schnecken eingedreht – Größe und Form der Schnecken können dabei nach Belieben variiert werden. Schließlich können die frisch gebackenen Böreks aus dem Ofen genommen und nach kurzer Abkühlungszeit mit der cremigen Baba-Ganoush-Creme serviert werden. Garniert mit frischem Koriander, fruchtigen Granatapfelkernen und der herb-süßen Komponente des Grafschafter Goldsafts, kommen bei diesem Gericht wirklich alle auf ihre Kosten.

Grafschafter Goldsaft ist ein aus erntefrischen Zuckerrüben hergestellter, naturreiner Sirup. Er enthält keine Zusätze und ist von Natur aus gluten- und laktosefrei und auch für eine vegane Ernährung geeignet. Mit seinem einzigartigen Geschmack verfeinert der Grafschafter Goldsaft jede Mahlzeit und sorgt für eine besondere Geschmacksnote.

Rezept

Spinat-Bärlauch-Börek mit Baba Ganoush (vegan)

Zutaten für ca. 10 Stück.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde.

Pro Stück ca. 1330 kJ, 320 kcal., E 7 g, F 23 g, KH 22 g.

Pressemitteilung

Zutaten:

2 Auberginen
4 EL Olivenöl
300 g Spinat
80 g Bärlauch
Salz
Pfeffer
20 g Pinienkerne
300 g veganer Hirtenkäse
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
3 EL Tahin (Sesampaste; Glas)
½ TL Kreuzkümmel
100 g Margarine
1 Packung Strudelteigblätter Filo- oder Yufkateig (250 g; 10 Blätter; Kühlregal)
2 EL Grafschafter Goldsaft
2 EL schwarzer Sesam
Koriander zum Garnieren
Granatapfelkerne zum Garnieren
Backpapier

Zubereitung:

1. Auberginen waschen, putzen und der Länge nach halbieren, Fruchtfleisch mit einem Messer einritzen und nebeneinander auf ein Backblech legen. Einschnitte mit 3 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C / Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten garen.
2. Inzwischen Spinat und Bärlauch waschen, putzen. In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Auf ein Geschirrtuch geben und restliche Flüssigkeit ausdrücken. Beides grob hacken.
3. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Hirtenkäse mit einer Gabel zerdrücken, mit Spinat, Bärlauch und Pinienkernen mischen. Spinat-Mix mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Auberginen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und die Haut abziehen. Knoblauchzehen schälen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Auberginen-Fruchtfleisch, Knoblauch, Tahin, Zitronensaft und Kreuzkümmel mit einem Stabmixer fein pürieren. Baba Ganoush mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Margarine schmelzen. Ein feuchtes Geschirrtuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten, ein trockenes Geschirrtuch darüberlegen. Teigblätter entrollen. 1 Teigblatt auf das Tuch legen, dünn mit etwas Margarine bestreichen. 1/10 Spinat-Mix länglich am Rand des

Pressemitteilung

Teigblattes verteilen. Teig von der belegten Seite her eng aufrollen und Rolle zu einer Schnecke eindrehen. Rest Teigblätter und Zutaten ebenso verarbeiten.

6. Schnecken nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Rest Margarine mit Grafschafter Goldsaft mischen. Schnecken damit bestreichen, mit 1 EL Sesam bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten goldbraun backen.
7. Baba Ganoush in einer Schüssel anrichten, mit 1 EL Sesam bestreuen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Mit Koriander und Granatapfelkernen garnieren. Börek aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit Baba Ganoush servieren.

Weitere Informationen zu Grafschafter gibt es unter www.grafschafter.de/rezepte.

Über Grafschafter

Seit rund 130 Jahren produziert die Grafschafter Krautfabrik Josef Schmitz KG mit Leidenschaft Produkte aus heimischen Zuckerrüben und Obst. Im Fokus steht die Herstellung von Zuckerrübensirup und Fruchtaufstrichen. Für die weiterverarbeitende Lebensmittelindustrie bietet das Unternehmen zudem spezielle Flüssigzucker-Mischungen an. Sie werden zur Herstellung von Likören, Backwaren, Eiscremes oder sonstiger fein gesüßter Lebensmittel verwendet. Heute werden von der Grafschafter-Gruppe mit ihren 135 Mitarbeitern an drei Standorten (Meckenheim, Beesel (NL), Hamburg) rund 18.000 Tonnen süßer Brotaufstriche und ca. 35.000 Tonnen Industriesirupe produziert. Das Unternehmen ist nach International Featured Standards (IFS, Food) sowie Kosher und BIO zertifiziert. Zu den Spezialitäten der Marke Grafschafter gehören Fruchtaufstriche mit hohen Fruchtanteilen, wie beispielsweise die Variation Goldsaft & APFEL, das für das Rheinland typische Apfelkraut sowie Fruchtaufstriche aus Birnen und Pflaumen. Die „Lütticher Delikatesse“ und „Rinse Appelstroop“ sind Fruchtaufstriche nach belgischer und niederländischer Rezeptur und echte Spezialitäten. Für die Wintersaison bietet Grafschafter drei köstliche Sorten unter der Range „Grafschafter Winterzauber“ an: Apfel-Sauerkirsche, Apfel-Sultanine - jeweils verfeinert mit echter Vanille und Zimt und die Sorte Apfel-Schlehe mit Spekulatiusgewürz. Für noch mehr Sirup-Genuss sorgen Varianten wie Karamell, Salzkaramell und Heller Sirup. Weitere Informationen finden Sie unter www.grafschafter.de.

Pressekontakt:

P.U.N.K.T. PR GmbH
Benjamin Kolthoff
Völckersstraße 44, 22765 Hamburg
Tel.: 040 / 853760 0
E-Mail: bkolthoff@punkt-pr.de