Börek mit roher Fleischfüllung
Çiğ Börek

Çiğ Börek ist zweifellos altasiatischen Ursprungs. Die Tataren in der Türkei bereiten es noch heute zu, und ihr Rezept ist das beste. Çiğ Börek ist leicht herzustellen und sehr schmackhaft.
Das klassische Rezept sieht eine Füllung aus rohem Fleisch vor (manche Leute sprechen von »rohen« Böreks), aber viele Köche braten das Fleisch lieber etwas an, weil die Füllung dann den Teig nicht aufweicht. Çiğ Börek kann man kalt reichen, auch für Picknicks sind sie geeignet.

Herkunft: Türkei
Kategorie: Hauptspeisen, Fischgerichte

Zutaten für 10 Portionen

1 Ei(er)
150 ml Wasser
250 g Hartweizenmehl
500 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren

Für die Füllung

150 g Lammfleisch gehackt
1 Zwiebel(n)
3 Tomate(n)
½ TL Pfeffer schwarz, gemahlen
½ TL Salz
3 Zweig(e) Petersilie

Vorbereitung

Zuerst die Füllung zubereiten.
Die Zwiebel schälen und fein hacken, die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut entfernen und in Stücke schneiden.
Alle Zutaten bis auf die Petersilie in eine Pfanne geben und 2 bis 3 Minuten unter Rühren trockenbraten. Dann vom Feuer nehmen. Die Mischung ist jetzt halb gar. Petersilie zufügen, untermischen, abkühlen lassen.
Für die Böreks Ei, Wasser und Salz mit einem Schneebesen verquirlen. Dann das Mehl zugeben und zu einem weichen Teig verarbeiten. Auf bemehltem Brett 5 Minuten kneten. Den Teig in 20 Stücke teilen und auf einem bemehlten Tablett, mit einem feuchten Tuch bedeckt, 20 Minuten ruhen lassen.

Zubereitung

Die Teigstücke auf einem gut bemehlten Brett mit einem kurzen, dicken Nudelholz zu 5 mm dicken Fladen ausrollen. Die Füllung darauf verteilen, Teigstücke zusammenklappen und die Ränder zusammendrücken.
Das Öl erhitzen und die Böreks darin je 3 Minuten fritieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, heiß oder kalt servieren.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.

© 2026 coquina.de