

BRICKS MIT GEMÜSE UND KÄSE

Entdecken Sie die gesunden und saisonalen Rezepte, die von den Spitzenköchen von [La Tablée des Chefs](#) entwickelt wurden. Unterstützt werden sie von BNP Paribas Cardif im Rahmen des Programms zur Prävention von Übergewicht und Adipositas.

ZUTATEN (4 Personen)

- 10 Brick-Teigblätter
- 2 Lauchstangen (ca. 250-300 g)
- ½ Hokkaidokürbis (250 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- 2 TL Kreuzkümmel
- Olivenöl
- 100 g Käse nach Wahl und Vorliebe: Mimolette, Feta, Comté



UTENSILIEN

- Ein Schneidebrett
- Eine Schüssel
- Messer
- Ein Sparschäler
- Eine Pfanne
- Ein Kochtopf
- Eine Waage

ZUBEREITUNG

1. Das gesamte Gemüse mit Wasser waschen, abtropfen lassen und in die Schüssel legen. Den Kürbis in Scheiben und dann in kleine Würfel (ca. 5 mm) schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und den Lauch in Ringe schneiden.
2. Das Öl im Topf erhitzen (Achtung, es darf nicht anbrennen) und die fein gehackte Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, bis sie eine schöne goldbraune Farbe angenommen haben. Das kleingeschnittene Gemüse dazugeben. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Das gesamte Gemüse goldbraun anbraten, dann die Hitze reduzieren und 100 ml Wasser dazugeben. Rund 15 Minuten köcheln lassen.
3. Wenn das Gemüse gar ist, in einer Schüssel beiseite stellen, damit es vor dem Füllen der Bricks abkühlen kann. Den Käse reiben. Unter die gut abgekühlte Gemüsemischung rühren. Die Brickblätter vorsichtig voneinander lösen.
4. Auf der sauberen, trockenen Arbeitsfläche ein erstes Brick-Teigblatt auslegen und in der Mitte halbieren. So entstehen zwei Halbkreise. Einen davon der Länge nach falten, so dass ein langer rechteckiger Streifen entsteht.
5. Einen Esslöffel der Füllung (Gemüse und Käse) auf ein Ende des Streifens legen. Dann den Brickteig an einer Ecke so falten, dass ein gleichseitiges Dreieck entsteht (drei gleich lange Seiten), dann von der gegenüberliegenden Seite ebenso falten. Diesen Vorgang wiederholen, bis nur noch 1 cm des Teigblatts übrig ist. Den Brickteig sorgfältig schließen, indem der restliche Teig in das Dreieck hineingeschoben wird. Mit allen Blättern ebenso vorgehen.
6. Die Bricks in einer heißen Pfanne in Öl auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Oder die Bricks auf beiden Seiten mit Öl bepinseln und im Backofen backen.