



Leichter kochen,
besser essen!

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 12
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



Zweierlei Zigarrenböreks

mit Gurkensalat

Dieses leckere Rezept lässt sich wunderbar als Partyfood oder Snack für zwischendurch zubereiten. Wenn dann nicht alles aufgegessen wird, was wir uns nicht vorstellen können, kann man fertige Zigarrenböreks einfrieren und bei Bedarf wieder auftauen.



40 min.



Stufe 2



Filoteig



Zitrone



Petersilie



Schnittlauch



Feta



Getrocknete Tomaten



Joghurt



Paprikapulver edelsüß



Gurke



Schwarzkümmel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Filoteig 1) 7)	10 Folien	20 Folien
Zitrone	1	2
Petersilie	10 g	20 g
Schnittlauch	5 g	10 g
Feta 7)	200 g	400 g
Getrocknete Tomaten	50 g	100 g
Paprikapulver edelsüß	1 g	2 g
Joghurt, natur 7)	100 g	200 g
Schwarzkümmel 15)	5 g	10 g
Salatgurke	1	2

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 899 kcal
Kohlenhydrate: 80 g,
Fett: 46 g, Eiweiß: 37 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben
Salz, Pfeffer, Olivenöl, 2 Eier (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
Was zum Kochen gebraucht wird
Schüsseln, Ofen, Mixer/Pürierstab, Schneebesen, Backpapier



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Filoteig** aus dem Kühlschrank nehmen, damit er Zimmertemperatur erreichen kann.



2 **Zitrone** heiß abwaschen, halbe Schale fein abreiben und entsaften. **Petersilie** und **Schnittlauch** jeweils waschen, trocken schütteln und fein hacken.



3 **Feta** in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel fein zerbröseln. **Petersilie**, 1 TL **Olivenöl**, etwas Zitronenantrieb, 2 EL Zitronensaft, **Salz** und **Pfeffer** unterheben und gut vermischen.



4 **Getrocknete Tomaten**, **Paprikapulver** und die Hälfte des **Joghurts**, **Salz** und **Pfeffer** mithilfe eines Mixers zu einem Püree verarbeiten. Dann ein **Ei** untermischen.

5 Ein **Ei** trennen. Eigelb verquirlen und **Salz** und **Pfeffer** unterrühren.

6 Einen **Filoteig** auf eine flache Oberfläche legen. 2 TL Feta-Kräutermischung damit bestreichen, Seiten einklappen und aufrollen. Dann mit dem Eigelb bestreichen und mit etwas **Schwarzkümmel** bestreuen. Den Vorgang mit der **Tomaten-Paprika-Mischung** wiederholen, bis beide Mischungen aufgebraucht wurden und alle Filoteige gefüllt sind.

7 Die Böreks auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für ca. 10 Min goldbraun backen.

8 In der Zwischenzeit Gurke waschen und grob hobeln. Restlichen **Joghurt**, 1 EL **Olivenöl**, 2 EL Zitronensaft, **Schnittlauch** und **Salz** und **Pfeffer** untermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

9 Zigarrenböreks auf Tellern verteilen und mit Gurkensalat genießen!