

Sigara Börek mit Hirtenkäse auf Bulgursalat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse Family Klimaheld Vegetarisch Thermomix hilft • 990 kcal • Tag 5 kochen



Filoteig



Bulgur



gemahlener Kreuzkümmel



Gemüsebrühpulver



Petersilie, glatt



Paprika multicolor



Gurke



Hirtenkäse



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt



Tomatenmark



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleiner Topf, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig 11 15)	150 g**	225 g**	300 g
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
gemahlener Kreuzkümmel	1 g**	1,5 g**	2 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Petersilie, glatt	20 g	20 g	20 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Gurke NL ES	1	1	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 770 g)
Brennwert	540 kJ/129 kcal	4144 kJ/990 kcal
Fett	5,5 g	42,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	10,1 g
Kohlenhydrate	15,3 g	117,3 g
– davon Zucker	3 g	23,1 g
Eiweiß	4 g	30,7 g
Salz	0,49 g	3,75 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Bulgur kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [400 ml | 600 ml] **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** und **Kreuzkümmel** zugeben, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Bulgur** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen, **Tomatenmark** unterrühren und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Währenddessen grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden und fortfahren.



Börek rollen

2 [3 | 4] Blätter **Filoteig** aus der Packung nehmen. Den Rest brauchst du nicht mehr.

Blätter diagonal über Kreuz durchschneiden, sodass 4 Dreiecke entstehen. Jedes Dreieck einmal mittig falten, sodass kleinere Dreiecke entstehen.

Ca. 1 EL **Hirtenkäse-Mischung** am breiten Ende eines Dreiecks verteilen. Seitliche Enden einschlagen und zur Spitze hin einrollen. Die Spitze mit etwas **Wasser*** betupfen und zu Ende rollen. Röllchen beiseitelegen und mit dem nächsten **Filoteigblatt** genauso verfahren, sodass insgesamt 8 [12 | 16] Röllchen entstehen.



Für die Börekfüllung

Petersilie in Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Hirtenkäse** in groben Stücken und grüne **Frühlingszwiebelringe** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Weißer Teil der **Frühlingszwiebeln** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in grobe Stücke schneiden.



Börek braten

In einer großen Pfanne 4 EL [6 EL | 8 EL] **Öl*** erhitzen, Röllchen portionsweise hineingeben und rundherum ca. 30 – 60 Sek. knusprig braten. Röllchen auf Küchenpapier abtönen lassen.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



Für den Salat

Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** nach Belieben schälen, längs halbieren, und mithilfe eines Löffels entkernen. **Gurke** in grobe Stücke schneiden.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel-**, **Gurken-** und **Paprikastücke**, restliche **Petersilie**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Salat** in eine große Schüssel umfüllen.



Anrichten

Bulgur unter den **Salat** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salat und **Sigara Börek** auf Teller verteilen und mit dem **Dip** genießen.

Tipp: Aus dem restlichen Filoteig kannst Du süße Knusperröllchen backen. Dazu den Teig wie oben beschrieben zu Dreiecken falten, mit etwas Konfitüre bestreichen, aufrollen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 10 Min. knusprig backen.

Guten Appetit!