

Sigara Börek mit Hirtenkäse auf Bulgursalat dazu Gurke und Paprika

Family Vegetarisch Thermomix hilft • 976 kcal • Tag 5 kochen

17



Filoteig



Hirtenkäse



Bulgur



Paprika multicolor



Gurke



Frühlingszwiebel



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt, Bio



Tomatenmark



gemahlener Kumin



Gemüsebrühpulver

**FÜR DIE GANZE
FAMILIE**

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**MUSCHELNUDEL-
BAR MIT KÄSE**



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

thermomix

25 [25 | 30]

30 [30 | 35]

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 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig 11 15)	150 g**	225 g**	300 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Gurke NL ES MA	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Petersilie, glatt	20 g	20 g	20 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Sahnejoghurt, Bio 7)	75 g	100 g	150 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
gemahlener Kumin	1 g**	1,5 g**	2 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 750 g)
Brennwert	545 kJ/130 kcal	4085 kJ/976 kcal
Fett	5,7 g	42,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	10,4 g
Kohlenhydrate	15,4 g	115,8 g
– davon Zucker	2,7 g	20 g
Eiweiß	3,9 g	29 g
Salz	0,5 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 **BE:** Belgien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



Bulgur kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [400 ml | 600 ml] **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** und **Kumin** 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.

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



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 **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!