

# Sigara Börek mit extra Hähnchenbrust auf Bulgursalat dazu Gurke und Paprika

Viel Gemüse High Protein Family 35 – 45 Minuten • 1124 kcal • Tag 3 kochen

17



Filoteig



Hirtenkäse leicht



Bulgur



Paprika multicolor



Frühlingszwiebel



Petersilie, glatt



Limette, gewachst



Tomatenmark



Kumin, gemahlen



Gemüsebrühpulver



kleine Salatgurke



Naturjoghurt



Hähnchenbrustfilet in Lake



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Küchenpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig <b>11</b> )	150 g**	225 g**	300 g
Hirtenkäse leicht <b>7</b> )	100 g	200 g	200 g
Bulgur <b>13</b> ) <b>15</b> )	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>EG</b>	25 g	50 g	50 g
Petersilie, glatt	20 g	20 g	20 g
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>   <b>VN</b>	1	1	1
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Kumin, gemahlen	1 g**	1,5 g**	2 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b> )	4 g	6 g	8 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Naturjoghurt <b>7</b> )	75 g	100 g	150 g
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 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. 800 g)
Brennwert	590 kJ/141 kcal	4702 kJ/1124 kcal
Fett	5,8 g	46,4 g
– davon ges. Fettsäuren	3,8 g	30,5 g
Kohlenhydrate	15,6 g	124,1 g
– davon Zucker	2,3 g	18,1 g
Eiweiß	7,4 g	59,3 g
Salz	0,52 g	4,18 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 **13**) Glutenhaltiges Getreide **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 **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



## Bulgur kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [400 ml | 600 ml] **Wasser\*** füllen, **Gemüsebrühe** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **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.



## Börek rollen

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

Ein **Filoblatt** 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 jeden 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.



## Währenddessen

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Gurke** nach Belieben schälen, längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen. **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Zitrone** in 6 Spalten 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. Danach auf Küchenpapier abtupfen lassen.

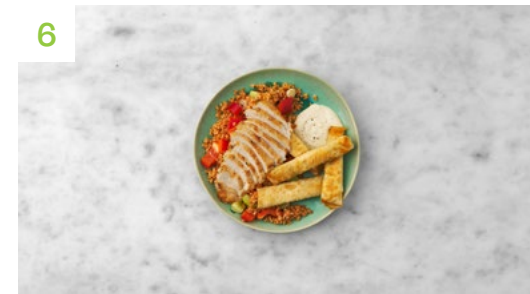


## Bulgursalat mischen

In einer großen Schüssel **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** verrühren.

**Paprika** und **Gurkenwürfel** und weiße **Frühlingszwiebelringe** hineingeben. Hälfte der **Petersilie** dazugeben und unterrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Hirtenkäse** in eine kleine Schüssel bröseln, mit restlicher **Petersilie**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Pfeffer\*** verrühren.



## Anrichten

**Hähnchenbrust** waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchen** darin 2 – 3 Min. je Seite anbraten. **Salzen\***.

In der kleinen Schüssel aus Schritt 3 **Joghurt** mit etwas **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Bulgur** unter den **Salat** mischen.

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

**Guten Appetit!**