

# Cigar Börek mit Petersilien-Hirtenkäse dazu Bulgursalat und Joghurt-Dip

Vegetarisch Thermomix hilft • 925 kcal • Tag 5 kochen

3



Filoteig



Bulgur



gemahlener Kumin



Gemüsebrühe



Petersilie



rote Paprika



Gurke



Hirtenkäse



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt



Tomatenmark



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

**thermomix**

⚡ 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

**Gut im Haus zu haben**

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

# Los geht's

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig <b>11</b> <b>15</b> )	0,5**	0,75**	1
Bulgur <b>15</b> )	150 g	200 g	300 g
gemahlener Kumin	1 g	1 g	2 g
Gemüsebrühe <b>10</b> )	4 g	6 g	8 g
Petersilie	20 g	20 g	20 g
rote Paprika <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Hirtenkäse <b>7</b> )	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	2	3	4
Zitrone, gewachst <b>UY</b>   <b>RS</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>	1	1	1
Sahnejoghurt <b>7</b> )	100 g	150 g	200 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Olivenöl*, Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 780 g)
Brennwert	499 kJ/119 kcal	3871 kJ/925 kcal
Fett	4,50 g	34,90 g
– davon ges. Fettsäuren	1,05 g	8,15 g
Kohlenhydrate	14,82 g	114,84 g
– davon Zucker	2,62 g	20,33 g
Eiweiß	3,98 g	30,86 g
Salz	0,436 g	3,376 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



## 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, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **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, übereinanderlegen und diagonal über Kreuz jeweils in 4 Dreiecke schneiden.

Von der obersten Lage jedes Dreieck einmal mittig falten, sodass ein kleineres Dreieck entsteht.

Ca. 1 EL **Hirtenkäse-Mischung** am breiten Ende verteilen.

Seitliche Enden einschlagen und zur Spitze hin einrollen.

Die Spitze mit etwas **Wasser\*** betupfen und zu Ende rollen.

**Röllchen** beiseitelegen und mit den anderen Dreiecken genauso verfahren.



## Für die Börekfüllung

**Petersilie** in Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen, die restliche **Petersilie** 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.

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

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



## Cigar 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 abtupfen 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 **Cigar 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!