

# 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!