

# Sigara Börek mit Petersilien-Hirtenkäse

dazu frischer Bulgursalat mit Paprika und Joghurtdip

Viel Gemüse Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 3871 kJ/925 kcal • Tag 5 kochen



Filoteig



Bulgur



gemahlener Kumin



Gemüsebrühe



Petersilie



rote Paprika



Gurke



Hirtenkäse



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt



Tomatenmark



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

Gut im Haus zu haben

Oliveöl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,  
1 kleine Schüssel, Küchenpapier, Messbecher und  
1 große Schüssel

## 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



## 1 Bulgur kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

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.



## 4 Börek rollen

2 [3 | 4] Blätter **Filoteig** aus der Packung nehmen. Den Rest brauchst du nicht mehr. **Blätter** diagonal über Kreuz durchschneiden, sodass 4 [6 | 8] 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.



## 2 Währenddessen

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden. Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** nach Belieben schälen, längs halbieren, und mithilfe eines Löffels entkernen. **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



## 5 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 abtönen lassen. In der kleinen Schüssel aus Schritt 3 **Sahnejoghurt** mit etwas **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren. **Bulgur** unter den **Salat** mischen.



## 3 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** und grünen **Frühlingszwiebelringen** verrühren.



## 6 Anrichten

**Salat** und **Sigara Börek** auf Teller verteilen. 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!