

Sigara Börek mit Petersilien-Hirtenkäse

dazu frischer Bulgursalat mit Paprika und Joghurtdip

Vegetarisch Family Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 926 kcal • Tag 5 kochen

12



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 und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-----------------|----------|-------|
| Filoteig 11 15) | 0,5** | 0,75** | 1 |
| Bulgur 15) | 150 g | 200 g | 300 g |
| gemahlener Kumin | 1 g** | 1,5 g** | 2 g |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Petersilie | 20 g | 20 g | 20 g |
| rote Paprika NL ES | 1 | 2 | 2 |
| Gurke NL BE GR ES | 1 | 1 | 2 |
| Hirtenkäse 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Frühlingszwiebel DE EG MA IT | 1 | 2 | 2 |
| Zitrone, gewachst ZA ES AR | 1 | 1 | 1 |
| Sahnejoghurt 7) | 75 g | 100 g | 150 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. 740 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 520 kJ/124 kcal | 3872 kJ/926 kcal |
| Fett | 4,90 g | 36,50 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,28 g | 9,51 g |
| Kohlenhydrate | 15,26 g | 113,69 g |
| – davon Zucker | 2,63 g | 19,60 g |
| Eiweiß | 3,85 g | 28,69 g |
| Salz | 0,491 g | 3,659 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 **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 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, 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.

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.



2 Währendeessen

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.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



5 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 abfetten lassen.



3 Bulgursalat mischen

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



6 Anrichten

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

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