

Sigara Börek mit Hirtenkäse auf Bulgursalat dazu Gurke und Paprika

Family Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 976 kcal • Tag 5 kochen



Filoteig



Hirtenkäse



Bulgur



Paprika multicolor



Gurke



Frühlingszwiebel



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt, Bio



Tomatenmark



gemahlener Kumin



Gemüsebrühpulver

**FÜR DIE GANZE
FAMILIE**

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**MUSCHELNUDEL-
BAR MIT KÄSE**



- 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 11 15)	150 g**	225 g**	300 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Gurke NL ES MA	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Petersilie, glatt	20 g	20 g	20 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Sahnejoghurt, Bio 7)	75 g	100 g	150 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
gemahlener Kumin	1 g**	1,5 g**	2 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 750 g)
Brennwert	545 kJ/130 kcal	4085 kJ/976 kcal
Fett	5,7 g	42,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	10,4 g
Kohlenhydrate	15,4 g	115,8 g
– davon Zucker	2,7 g	20 g
Eiweiß	3,9 g	29 g
Salz	0,5 g	3,75 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 **MA:** Marokko **BE:** Belgien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



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.



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.

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

Petersilienblätter fein hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



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.



Börek rollen

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

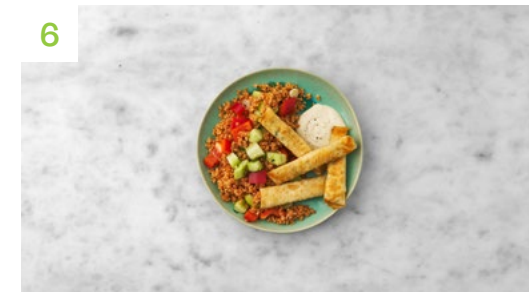
Ein **Filoblatt** diagonal über Kreuz durchschneiden, sodass 4 Dreiecke entstehen. Jedes Dreieck einmal mittig falten, sodass kleinere Dreiecke entstehen.



Börek braten

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.

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 abtönen lassen.



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 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!

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.