

Sigara Börek mit Hirtenkäse auf Bulgursalat dazu Gurke und Peperoni

Viel Gemüse **Family** Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 971 kcal • Tag 5 kochen

12



Filoteig



Hirtenkäse



Bulgur



Peperoni multicolor



Gurke



Frühlingszwiebel



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt aus Saland



Tomatenmark



gemahlener Kumin



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Olivenöl*, Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Küchenpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|------------------------------------|---------------|-------------|
| Filoteig 11 15) | 0.5 x 300 g** | 1 x 300 g |
| Hirtenkäse 7) | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Bulgur 15) | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Peperoni multicolor | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Gurke | 1 x 300 g | 2 x 300 g |
| Frühlingszwiebel | 1 x 15-35 g | 2 x 15-35 g |
| Petersilie, glatt | 1 x 20 g** | 1 x 20 g |
| Zitrone, gewachst | 1 x 90 g** | 1 x 90 g |
| Sahnejoghurt aus Saland 7) | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Tomatenmark | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| gemahlener Kumin | 0.5 x 2 g** | 1 x 2 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. 740 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 545 kJ/ 130 kcal | 4063 kJ/ 971 kcal |
| Fett | 5.7 g | 42.5 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.6 g | 11.8 g |
| Kohlenhydrate | 15.2 g | 113.5 g |
| - davon Zucker | 2.8 g | 20.5 g |
| Eiweiss | 4 g | 29.8 g |
| Salz | 0.37 g | 2.78 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) **11**) Soja **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



1 Bulgur kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **Wasser*** füllen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und die Hälfte [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.



2 Währenddessen

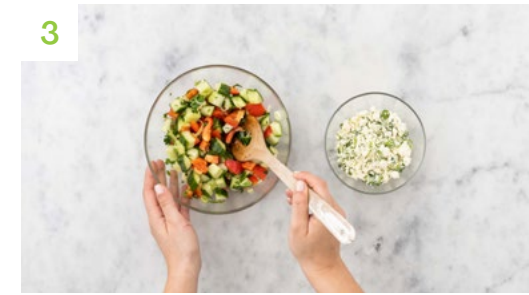
Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Gurke nach Belieben schälen, längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen. **Gurke** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

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

Petersilienblätter fein hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



3 Bulgursalat mischen

In einer grossen Schüssel **Soft** von 1 [2] **Zitronenspalte** und 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** verrühren.

Peperoni- 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.

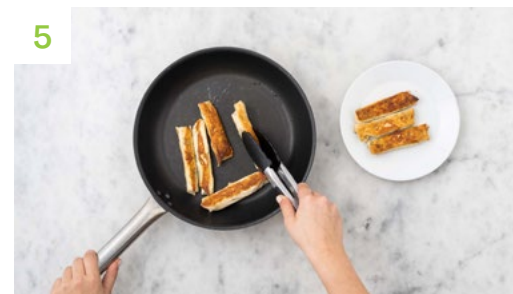


4 Börek rollen

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

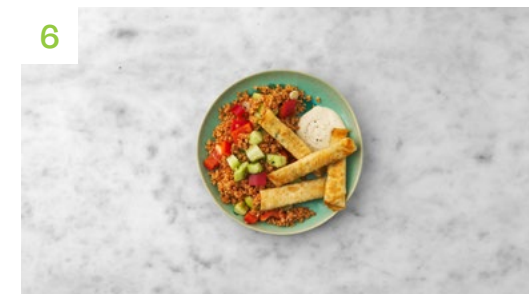
Ein **Filoblatt** diagonal über Kreuz durchschneiden, sodass 4 Dreiecke entstehen. Jedes Dreieck einmal mittig falten, sodass kleinere Dreiecke entstehen.

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 [16] **Röllchen** entstehen.



5 Börek braten

In einer grossen Bratpfanne 4 EL [8 EL] **Öl*** erhitzen, **Röllchen** portionsweise hineingeben und rundherum ca. 30 – 60 Sek. knusprig braten. Danach auf Küchenpapier abfetten lassen.



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 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.

En Guete!

Sigara börek with feta cheese on bulgur salad with cucumber and peppers

Lots of vegetables **Family** Vegetarian 35–45 minutes • 971 kcal • Cook on day 5

12



Filo pastry



Feta cheese



Bulgur



Mixed peppers



Cucumber



Spring onion



Flat leaf parsley



Waxed lemon



Cream yoghurt
from Saland



Tomato purée



Ground cumin



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, oil*, olive oil*, vegetable stock powder*, water*, pepper*

Cooking utensils

1 kitchen roll, 1 large bowl, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|--------------------------------------|---------------|-------------|
| Filo pastry 11 15) | 0.5 x 300 g** | 1 x 300 g |
| Feta cheese 7) | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Bulgur 15) | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Mixed peppers | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Cucumber | 1 x 300 g | 2 x 300 g |
| Spring onion | 1 x 15-35 g | 2 x 15-35 g |
| Flat leaf parsley | 1 x 20 g** | 1 x 20 g |
| Waxed lemon | 1 x 90 g** | 1 x 90 g |
| Cream yoghurt from Saland 7) | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Tomato purée | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Ground cumin | 0.5 x 2 g** | 1 x 2 g |

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

| | 100 g | Portion (approx. 740 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories | 545 kJ/130 kcal | 4063 kJ/971 kcal |
| Fat | 5.7 g | 42.5 g |
| - of which saturated fats | 1.6 g | 11.8 g |
| Carbohydrate | 15.2 g | 113.5 g |
| - of which sugar | 2.8 g | 20.5 g |
| Protein | 4 g | 29.8 g |
| Salt | 0.37 g | 2.78 g |

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose) 11 Soya **15**) Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Cook the bulgur

Pour 300 ml [600 ml] water* into a small pot, add 4 g [8 g] vegetable stock powder* and half [all] of the cumin, season with salt* and bring to the boil.

Stir in the bulgur, cover and simmer on a low heat for about 15 min.

Then take the pot off the stove, stir in the tomato purée, cover and leave the rice to stand for at least 10 min.



4 Make the böreks

Take 2 [4] sheets of filo pastry out of the package. You won't need the rest.

Cut each sheet diagonally across to make 4 triangles. Fold each triangle in the middle to make smaller triangles.

Spread about 1 tbsp. of the feta cheese mixture on the wide end of each triangle. Fold in the side ends and roll up towards the tip. Moisten the tip with a little water* and finish rolling. Set the roll aside and do the same with the next sheet, making a total of 8 [16] rolls.



2 Meanwhile

Halve and core the pepper and cut it into 1 cm cubes.

Peel the cucumber if you prefer, then halve it lengthways and spoon out the seeds. Cut the cucumber into 1 cm cubes.

Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.

Finely chop the parsley leaves.

Cut the lemon into 6 wedges.



5 Fry the böreks

Heat 4 tbsp. [8 tbsp.] oil* in a large frying pan, add the rolls in batches and fry for 30-60 sec until crispy all over. Then lay them out on kitchen roll to soak off the fat.



3 Mix the bulgur salad

In a large bowl, stir together the juice of 1 [2] lemon wedges and 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*.

Add the chopped pepper and cucumber and white spring onion rings. Stir in half of the parsley. Season with salt* and pepper*.

Crumble the feta cheese into a small bowl and mix with the remaining parsley, green spring onion rings and pepper.



6 Serve

In the small bowl from step 3, mix the yoghurt with some lemon juice, salt* and pepper*.

Mix the bulgur into the salad.

Apportion the salad and sigara börek onto plates and enjoy with the dip.

Tip: You can use the remaining filo pastry to make sweet crispy rolls. Fold the pastry into triangles as described above, spread with a little jam, roll up and bake in a preheated oven at 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven) for about 10 min. until crispy.

Bon appetit!

Sigara Börek avec fromage en saumure sur salade de boulgour, accompagnés de concombre et poivron

Beaucoup de légumes **Famille** Végétarien 35 – 45 minutes • 971 kcal • Cuisiner au 5e jour

12



Pâte filo



Fromage en saumure



Bulgour



Poivrons multicolores



Concombre



Oignons de printemps



Persil, plat



Citron, ciré



Yogourt à la crème de Seland



Concentré de tomates



Cumin moulu



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basique de votre cuisine*

Sel*, huile*, huile d'olive*, bouillon de légumes en poudre*, eau*, poivre*

Ustensiles de cuisine

De l'essuie-tout, 1 saladier, 1 grande poêle, 1 bol et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|---|---------------|-------------|
| Pâte filo 11 15) | 0,5 x 300 g** | 1 x 300 g |
| Fromage en saumure 7) | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Boulgour 15) | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Poivrons multicolores | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Concombre | 1 x 300 g | 2 x 300 g |
| Oignon de printemps | 1 x 15-35 g | 2 x 15-35 g |
| Persil, plat | 1 x 20 g** | 1 x 20 g |
| Citron, ciré | 1 x 90 g** | 1 x 90 g |
| Yogourt à la crème de Saland 7) | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Concentré de tomates | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Cumin moulu | 0,5 x 2 g** | 1 x 2 g |

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes

pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

| | 100 g | Portion (env. 740 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 545 kJ/ 130 kcal | 4063 kJ/ 971 kcal |
| Lipides | 5,7 g | 42,5 g |
| - dont acides gras saturés | 1,6 g | 11,8 g |
| Glucides | 15,2 g | 113,5 g |
| - dont sucre | 2,8 g | 20,5 g |
| Protéines | 4 g | 29,8 g |
| Sel | 0,37 g | 2,78 g |

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) **11**) soja **15**) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Cuire le boulgour

Dans une petite casserole, verser 300 ml [600 ml] d'eau*, ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et la moitié [totalité] du cumin, saler* et porter à ébullition.

Y verser le boulgour, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 15 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, y incorporer le concentré de tomates et laisser gonfler au moins 10 minutes à couvert.



Rouler les Börek

Sortir 2 [4] feuilles de pâte filo de leur emballage. Vous n'aurez pas besoin du reste.

Former 4 triangles à partir de chaque feuille de filo en les découpant en diagonale. Plier chaque triangle une fois au centre, de sorte que de petits triangles apparaissent. Répartir env. 1 cs du mélange à base de fromage en saumure sur la partie large de chaque triangle. Rabattre les côtés puis rouler les triangles de pâte filo en direction de la pointe. Humecter la pointe avec un peu d'eau* et finir de rouler la pâte. Mettre le petit rouleau de côté et réaliser la même opération pour la prochaine feuille de pâte filo, jusqu'à obtenir 8 [16] petits rouleaux.



Pendant ce temps

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en dés de 1 cm.

Éplucher (si souhaité) le concombre, le couper en deux dans la longueur et retirer les graines avec une cuillère. Couper le concombre en dés de 1 cm.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Hacher finement les feuilles de persil.

Couper le citron en 6.



Cuire les Börek

Dans une grande poêle, chauffer 4 cs [8 cs] d'huile* et y faire dorer les petits rouleaux par portion, pendant env. 30 à 60 secondes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Les dégraisser ensuite sur le papier essuie-tout.



Mélanger la salade de boulgour

Dans un saladier, mélanger le jus de 1 [2] quartiers de citron et 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*.

Y ajouter les dés de poivron et de concombre ainsi que les rondelles blanches d'oignon de printemps. Ajouter la moitié du persil et mélanger. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Émietter le fromage en saumure dans un bol et le mélanger avec le reste du persil, les rondelles vertes d'oignon de printemps et du poivre*.



Dresser

Dans le bol de l'étape 3, mélanger le yogourt à la crème avec un peu de jus de citron, du sel* et du poivre*. Mélanger le boulgour à la salade. Répartir la salade et les Sigara Börek sur des assiettes et les déguster avec le dip.

Astuce : Avec le reste de la pâte filo, vous pouvez cuire des petits rouleaux sucrés. Pour ce faire, plier la pâte en triangles comme décrit ci-dessus, les garnir de confiture, les rouler puis les cuire dans le four préchauffé à 200 °C en chaleur supérieure/inférieure (ou 180 °C en chaleur tournante) pendant env. 10 min, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Bon appétit !