

Sigara Börek mit Hirtenkäse auf Bulgursalat dazu Gurke und Peperoni

Family Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 970 kcal • Tag 5 kochen



Filoteig



Hirtenkäse



Bulgur



Peperoni multicolor



Gurke



Frühlingszwiebel



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt aus Saland



Tomatenmark



gemahlener Kumin

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**GARNELEN AUF
SPAGHETTI**



- 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 mit Deckel

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	4060 kJ/ 970 kcal
Fett	5.7 g	42.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1.6 g	11.7 g
Kohlenhydrate	15.2 g	113.5 g
- davon Zucker	2.7 g	19.8 g
Eiweiss	3.8 g	28.6 g
Salz	0.37 g	2.74 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.



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.



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.



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.

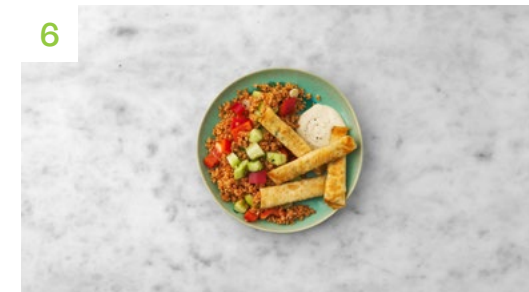


3 Bulgursalat mischen

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.



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!