

Sigara Börek mit Petersilien-Hirtenkäse

dazu frischer Bulgursalat mit Paprika und Joghurtdip

Viel Gemüse Vegetarisch Thermomix hilft • 925 kcal • Tag 5 kochen

7



Filoteig



Bulgur



gemahlener Kumin



Gemüsebrühe



Petersilie



rote Paprika



Gurke



Hirtenkäse



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt



Tomatenmark



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

thermomix

25 [25 | 30] Min.

30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleiner Topf, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

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 g	2 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Petersilie	20 g	20 g	20 g
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Olivenöl*, 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

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.

Währenddessen grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden und fortfahren.



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 Für die Börekfüllung

Petersilie in Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen, die restliche **Petersilie** mit dem Spatel nach unten schieben.

Hirtenkäse in groben Stücken und **grüne Frühlingszwiebelringe** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen. Den weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in grobe Stücke schneiden.



5 Sigara 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 abteten lassen.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



3 Für den Salat

Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** nach Belieben schälen, längs halbieren, und mithilfe eines Löffels entkernen. **Gurke** in grobe Stücke schneiden.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Weißer Frühlingszwiebel-, **Gurken**- und **Paprikastücke**, restliche **Petersilie**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

Salat in eine große Schüssel umfüllen.



6 Anrichten

Bulgur unter den **Salat** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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!