

Cigar Börek mit Petersilien-Hirtenkäse

dazu Bulgursalat und Joghurt-Dip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3871 kj/925 kcal • Tag 5 kochen

3



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

Olivener Öl*, 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 und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig 1) 10)	0,5**	0,75**	1
Bulgur 1)	150 g	200 g	300 g
gemahlener Kumin	1 g	1 g	2 g
Gemüsebrühe 3)	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 5)	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 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. 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: 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 3) Sellerie oder Sellerieerzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) 10) Soja oder Sojaerzeugnisse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande GR: Griechenland BE: Belgien EG: Ägypten IT: Italien UY: Uruguay RS: Südafrika AR: Argentinien TR: Türkei



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.

2



Währenddessen ✓

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. ✓

3



Bulgursalat mischen

In einer großen Schüssel **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalten** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** verrühren. ✓

Paprika- und **Gurkenwürfel** und **weiße Frühlingszwiebelringe** hineingeben. ✓

Die Hälfte der **Petersilie** dazugeben und unterrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. ✓

Hirtenkäse in eine kleine Schüssel bröseln, mit restlicher **Petersilie** und **grünen Frühlingszwiebelringen** verrühren. ✓

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. ✓

4



Börek rollen

2 [3 | 4] Blätter **Filoteig** aus der Packung nehmen, übereinanderlegen und diagonal über Kreuz jeweils in 4 Dreiecke schneiden.

Von der obersten Lage jedes Dreieck einmal mittig falten, sodass ein kleineres Dreieck entsteht.

Ca. 1 EL **Hirtenkäse-Mischung** am breiten Ende verteilen.

Seitliche Enden einschlagen und zur Spitze hin einrollen.

Die Spitze mit etwas Wasser betupfen und zu Ende rollen.

Röllchen beiseite legen und mit den anderen Dreiecken genauso verfahren.

5



Cigar 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 abtupfen 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 **Cigar 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.