

# Sigara Börek mit Petersilien-Hirtenkäse

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 897 kcal • Tag 5 kochen



Filoteig



Bulgur



gemahlener Kumin



Petersilie



Peperoni multicolor



Gurke



Hirtenkäse



Frühlingszwiebel



Zitrone



Naturjoghurt



Tomatenmark



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Filoteig <b>11</b> <b>15</b> )	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Bulgur <b>15</b> )	1 x 150 g	1 x 300 g
gemahlener Kumin	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Petersilie	1 x 20 g**	1 x 20 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Hirtenkäse <b>7</b> )	1 x 100 g	1 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Naturjoghurt <b>7</b> )	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 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. 700 g)
Brennwert	507 kJ/ 121 kcal	3751 kJ/ 897 kcal
Fett	4.61 g	34.12 g
- davon ges. Fettsäuren	1.06 g	7.82 g
Kohlenhydrate	15.20 g	112.48 g
- davon Zucker	2.64 g	19.52 g
Eiweiss	3.84 g	28.39 g
Salz	0.361 g	2.674 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

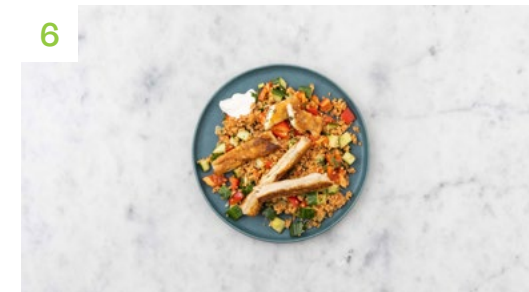
2 [4] Blätter **Filoteig** aus der Packung nehmen. Den Rest brauchst du nicht mehr.

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 **Joghurt** 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 Konfi bestreichen, aufrollen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 10 Min. knusprig backen.

## En Guete!

# Sigara börek with parsley feta cheese

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Family Eco-friendly Lots of vegetables 35–45 minutes • 897 kcal • Cook on day 5



Filo pastry



Bulgur



Ground cumin



Parsley



Mixed peppers



Cucumber



Feta cheese



Spring onion



Lemon



Plain yoghurt



Tomato purée



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Olive oil\*, water\*, salt\*, pepper\*, oil\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 small bowl and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Filo pastry <b>11</b> <b>15</b> )	0.5 x	300 g	1 x	300 g
Bulgur <b>15</b> )	1 x	150 g	1 x	300 g
Ground cumin	0.5 x	2 g	1 x	2 g
Parsley	1 x	20 g	1 x	20 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Feta cheese <b>7</b> )	1 x	100 g	1 x	200 g
Spring onion	1 x	25 g	2 x	25 g
Lemon	1 x	90 g	1 x	90 g
Plain yoghurt <b>7</b> )	1 x	75 g	2 x	75 g
Tomato purée	0.5 x	70 g	1 x	70 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. 700 g)
Calories	507 kJ/121 kcal	3751 kJ/897 kcal
Fat	4.61 g	34.12 g
– of which saturated fats	1.06 g	7.82 g
Carbohydrate	15.20 g	112.48 g
– of which sugar	2.64 g	19.52 g
Protein	3.84 g	28.39 g
Salt	0.361 g	2.674 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!)



## 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 and let the rice carry on cooking with the lid on for at least 10 min.



## Meanwhile

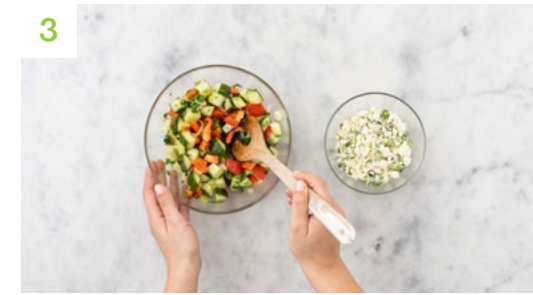
Halve and core the pepper and cut it into 1 cm cubes.

Peel the cucumber if you wish, then cut in half lengthwise and spoon out the seeds. Cut the cucumber into 1 cm cubes.

Cut the white and green parts of the spring onion into thin rings and keep them separate.

Finely chop the parsley leaves.

Cut the lemon into 6 wedges.



## 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 pepper and cucumber cubes and white spring onion rings. Add half of the parsley and stir in. 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.



## 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 rolls aside and do the same with the next sheet, making a total of 8 [16] rolls.



## 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 round. Then lay them out on kitchen roll to soak off the fat.



## 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 approx. 10 min. until crispy.*

**Bon appetit!**

# Sigara Börek avec fromage en saumure au persil

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétarien Famille Écologique Beaucoup de légumes 35 – 45 minutes • 897 kcal • Cuisiner au 5e jour



Pâte phyllo



Boulgour



Cumin moulu



Persil



Poivrons multicolores



Concombre



Fromage en saumure



Oignons de printemps



Citron



Yogourt nature



Concentré de tomates



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile d'olive\*, eau\*, sel\*, poivre\*, huile\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte phyllo <b>11)</b>	0,5 x 300 g	1 x 300 g
Boulgour <b>15)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Cumin moulu	0,5 x 2 g	1 x 2 g
Persil	1 x 20 g	1 x 20 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Fromage de berger <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignon de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Citron	1 x 90 g	1 x 90 g
Yogourt nature <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Concentré de tomates	0,5 x 70 g	1 x 70 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. 700 g)
Valeur calorique	507 kJ/ 121 kcal	3751 kJ/ 897 kcal
Lipides	4,61 g	34,12 g
- dont acides gras saturés	1,06 g	7,82 g
Glucides	15,20 g	112,48 g
- dont sucre	2,64 g	19,52 g
Protéines	3,84 g	28,39 g
Sel	0,361 g	2,674 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 !)



### 1 Cuire le boulgour

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

Mettre le boulgour, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 15 minutes.

Retirer ensuite la casserole du feu, ajouter le concentré de tomates, mélanger et laisser reposer au moins 10 minutes.



### 2 Pendant ce temps

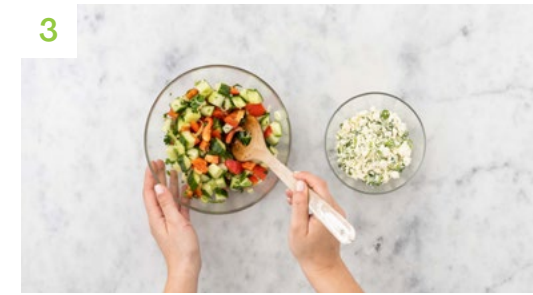
Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en dés de 1 cm.

Éplucher à volonté le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur et enlever les graines à l'aide d'une cuillère. Couper le concombre en dés d'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.



### 3 Mélanger la salade de boulgour

Dans un saladier, mélanger le jus de 1 [2] quartier(s) de citron avec 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*.

Ajouter le poivron, les dés de concombre et 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, mélanger avec le reste du persil, les rondelles vertes d'oignons de printemps et le poivre.



### 4 Rouler les böreks en cigares

Sortir 2 [4] feuilles de pâte phyllo de l'emballage. Le reste ne sera pas utilisé.

Couper une feuille de phyllo en diagonale et en croix de manière à obtenir 4 triangles. Plier chaque triangle en deux pour obtenir des triangles plus petits.

Répartir env. 1 cs de mélange de fromage en saumure à l'extrémité la plus large. Replier les extrémités latérales et les enrouler vers la pointe. Tamponner la pointe avec un peu d'eau\* et terminer d'enrouler. Réserver les rouleaux et procéder de la même manière avec la feuille de pâte de phyllo suivante, de manière à obtenir 8 [16] rouleaux au total.



### 5 Faire frire les böreks

Faire chauffer 4 cs [8 cs] d'huile\* dans une grande poêle, y déposer les rouleaux par portions et les faire cuire de tous les côtés pendant env. 30 à 60 secondes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Égoutter ensuite sur de l'essuie-tout.



### 6 Dresser

Dans le bol de l'étape 3, mélanger le yogourt 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 déguster avec le dip.

*Astuce : avec le reste de la pâte phyllo, vous pouvez faire des rouleaux croustillants sucrés. Pour cela, pliez la pâte en triangles comme décrit ci-dessus, badigeonnez d'un peu de confiture, enroulez et faites cuire au four préchauffé à 200 °C (180 °C pour un four à chaleur tournante) env. 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.*