

Sigara Börek mit Hirtenkäse auf Bulgursalat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse Family Vegetarisch Klimaheld 35 – 45 Minuten • 966 kcal • Tag 5 kochen



Filoteig



Bulgur



gemahlener Kreuzkümmel



Petersilie, glatt



Peperoni multicolor



Gurke



Hirtenkäse



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt aus Saland



Tomatenmark

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Filoteig 15	1 x 300 g**	1 x 300 g
Bulgur 13 15	1 x 150 g	1 x 300 g
gemahlener Kreuzkümmel	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Petersilie, glatt	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 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Sahnejoghurt aus Saland 7	1 x 75 g**	1 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. 740 g)
Brennwert	543 kJ/ 130 kcal	4042 kJ/ 966 kcal
Fett	5.6 g	42 g
- davon ges. Fettsäuren	1.6 g	11.6 g
Kohlenhydrate	15.2 g	113.3 g
- davon Zucker	2.7 g	20.4 g
Eiweiss	3.9 g	29.2 g
Salz	0.37 g	2.73 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 **13** Glutenhaltiges Getreide **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 Würfeln 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 abtupfen 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 **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.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Sigara börek with feta cheese on bulgur salad

Ingredients produce 50% less CO2

Lots of vegetables Family Vegetarian Eco-friendly 35–45 minutes • 966 kcal • Cook on day 5



Filo pastry



Bulgur



Ground cumin



Flat leaf parsley



Mixed peppers



Cucumber



Feta cheese



Spring onion



Waxed lemon



Cream yoghur



Tomato purée



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Pepper*, olive oil*, vegetable stock powder*, salt*, oil*, water*

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 11 15)	1 x	300 g**	1 x	300 g
Bulgur 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Ground cumin	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Flat leaf 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 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Cream yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g**	1 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. 740 g)
Calories	543 kJ/130 kcal	4042 kJ/966 kcal
Fat	5.6 g	42 g
– of which saturated fats	1.6 g	11.6 g
Carbohydrate	15.2 g	113.3 g
– of which sugar	2.7 g	20.4 g
Protein	3.9 g	29.2 g
Salt	0.37 g	2.73 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 **13** Cereals containing gluten **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, cover and leave the rice to stand for at least 10 min.



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.



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 into thin rings and keep them separate.

Finely chop the parsley leaves.

Cut the lemon into 6 wedges.



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.



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. 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.



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.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde)



Sigara Börek avec fromage en saumure sur une salade de boulgour

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

Beaucoup de légumes **Famille** Végétarien **Écologique** 35 – 45 minutes • 966 kcal • Cuisiner au 5 jour



Pâte filo



Bulgour



Cumin moulu



Persil plat



Poivrons multicolores



Concombre



Fromage en saumure



Oignons de printemps



Citron, ciré



Yogourt à la crème de Saland



Concentré de tomate



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, huile d'olive*, bouillon de légumes en poudre*, sel*, huile*, eau*

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 filo 11 15)	1 x 300 g**	1 x 300 g
Boulgour 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Cumin moulu	0,5 x 2 g**	1 x 2 g
Persil, plat	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 en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Yogourt à la crème de Saland 7)	1 x 75 g**	1 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. 740 g)
Valeur calorique	543 kJ/ 130 kcal	4042 kJ/ 966 kcal
Lipides	5,6 g	42 g
- dont acides gras saturés	1,6 g	11,6 g
Glucides	15,2 g	113,3 g
- dont sucre	2,7 g	20,4 g
Protéines	3,9 g	29,2 g
Sel	0,37 g	2,73 g

Notes 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 **13**) céréales contenant du gluten **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 [la 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.

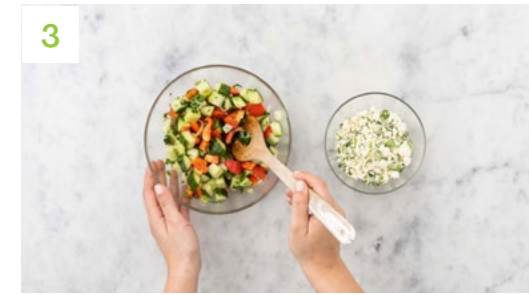
Hacher finement les feuilles de persil.

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.

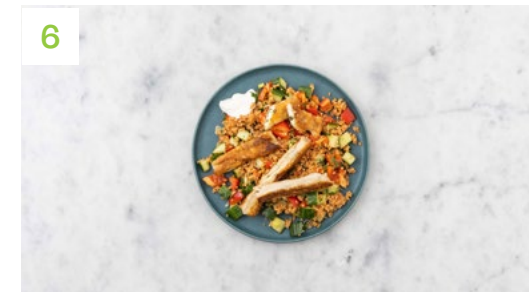


Mélanger la salade de boulgour

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 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.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

