

Sigara Börek mit Petersilien-Hirtenkäse

dazu frischer Bulgursalat mit Peperoni und Joghurtdip

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 3.732 kj/892 kcal • Tag 3 kochen

8



Filoteig



Bulgur



gemahlener Kumin



Petersilie



rote Peperoni



Gurke



Hirtenkäse



Frühlingszwiebel



Zitrone



Naturjoghurt



Tomatenmark



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

Gut, im Haus zu haben

Olivener Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Filoteig 11 15)	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Bulgur 15)	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
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	1 x 140 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Naturjoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Olivenöl*, Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*	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. 1.000 g)
Brennwert	482 kJ/115 kcal	3.732 kJ/892 kcal
Fett	4.06 g	31.49 g
– davon ges. Fettsäuren	0.77 g	5.93 g
Kohlenhydrate	14.82 g	114.86 g
– davon Zucker	2.67 g	20.69 g
Eiweiss	3.93 g	30.45 g
Salz	0.314 g	2.431 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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **Wasser*** füllen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** 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 [alles] vom **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.

Blätter diagonal über Kreuz durchschneiden, sodass 4 [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

Währenddessen

Peperoni halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Peperonihälften** 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.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



5

Cigar Börek braten

In einer grossen Bratpfanne 4 EL [8 EL] **Öl*** erhitzen, Röllchen portionsweise hineingeben und rundherum ca. 30 – 60 Sek. knusprig braten.

Röllchen auf Küchenpapier abfetten lassen.



3

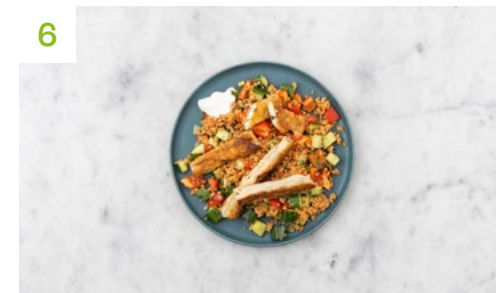
Bulgursalat mischen

In einer grossen Schüssel **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalten** 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** und grünen **Frühlingszwiebelringen** 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 **Cigar Börek** auf Teller verteilen. Mit dem **Dip** geniessen.

En Guete! 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.

Du liebst HelloFresh?

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



Sigara böregi with parsley feta cheese

served with fresh bulgur salad, peppers and yoghurt dip

Vegetarian 35-45 minutes • 3.732 kj/892 kcal • Cook on day 3

8



Puff pastry



Bulgur



Ground cumin



Parsley



Red peppers



Cucumber



Feta cheese



Spring onion



Lemon



Plain yoghurt



Tomato purée



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Puff pastry 11 15	0.5 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
Parsley	1 x 20 g**	1 x 20 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Feta cheese 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Spring onions	2 x 35 g	1 x 140 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Plain yoghurt 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomato purée	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Olive oil*, water*, oil*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	482 kJ/115 kcal	3.732 kJ/892 kcal
Fat	4.06 g	31.49 g
- incl. saturated fats	0.77 g	5.93 g
Carbohydrate	14.82 g	114.86 g
- incl. sugar	2.67 g	20.69 g
Protein	3.93 g	30.45 g
Salt	0.314 g	2.431 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).



1 Bulgur

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Pour 300 ml [600 ml] water* into a small pot, add 4 g [8 g] vegetable stock powder* and the cumin and some salt* and bring to the boil.

Stir in the bulgur, cover, and simmer on a low heat for approx. 15 min.

Then remove from the heat, stir in half [all] of the tomato paste and leave to stand, covered, for at least 10 min.



4 Roll the böregi

Take 2 [4] sheets of puff pastry out of the package.

You won't need the rest.

Cut sheets diagonally across to make 4 [8] 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 a triangle.

Fold in side ends and roll up toward the tip.

Moisten the tip with a little water* and finish rolling.

Set aside rolls and do the same with the next sheet of puff pastry.



2 In the meantime

Halve pepper, remove stalk and core, and cut pepper halves into 1 cm cubes.

Trim the cucumber.

Peel the cucumber, if you wish, cut in half lengthwise, and spoon out the seeds.

Cut cucumber into 1 cm cubes.

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

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.

Cut the lemon into 6 wedges.



5 Fry the sigara böregi

Heat 4 tbsp. [8 tbsp.] oil* in a large frying pan, add rolls in batches, and fry for approx. 30-60 sec. until crispy all over.

Put rolls on kitchen roll to soak off the fat.



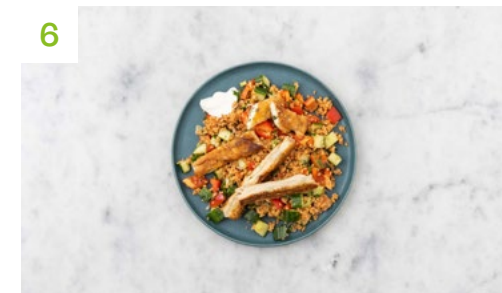
3 Mix bulgur salad

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 the white spring onion rings.

Add half of the parsley and stir in. Season with salt* and pepper*.

Crumble feta cheese into a small bowl, mix with remaining parsley and green spring onion rings.



6 Serve

In the small bowl from step 3, mix yoghurt with some lemon juice, salt* and pepper*. Mix the bulgur into the salad. Apportion salad and sigara böregi onto plates. Enjoy with the dip. Bon appetit! Tip: From the remaining puff pastry you can bake 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.

Love HelloFresh?

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



Sigara Borek au fromage en saumure et au persil accompagné d'une salade de boulgour fraîche avec du poivron et un dip au yogourt

8

Végétarien 35 – 45 minutes • 3.732 kj/892 kcal • Cuisiner au 3e jour



Pâte phyllo



Boulogour



Cumin moulu



Persil



Poivron rouge



Concombre



Fromage en saumure



Oignons de printemps



Citron



Yogourt nature



Concentré de tomates



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte phyllo 11 15)	0.5 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	1 x 20 g**	1 x 20 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	1 x 140 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Yogourt nature 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Huile d'olive*, eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	482 kJ/115 kcal	3.732 kJ/892 kcal
Lipides	4.06 g	31.49 g
- dont acides gras saturés	0.77 g	5.93 g
Glucides	14.82 g	114.86 g
- dont sucre	2.67 g	20.69 g
Protéines	3.93 g	30.45 g
Sel	0.314 g	2.431 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 (y compris le lactose) 11) soja 15) blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Boulgour

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Dans une petite casserole, verser 300 ml [600 ml] d'eau*, ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et le 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 la moitié [la totalité] du concentré de tomates et laisser reposer à couvert pendant au moins 10 minutes.



Rouler les borek

Sortir 2 [4] feuilles de pâte phyllo de l'emballage.

Le reste n'est pas utilisé.

Couper les feuilles en diagonale dans les deux sens de manière à obtenir 4 [8] 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 phyllo suivante.



Pendant ce temps

Couper en deux le poivron, retirer la partie dure et les graines, puis débiter en dés d'1 cm.

Couper les extrémités du concombre.

Éplucher éventuellement 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.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Couper le citron en 6 quartiers.



Faire frire les borek

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 les rouleaux sur de l'essuie-tout.



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 les dés de poivron et 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 et les rondelles vertes d'oignon de printemps.



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 borek sur des assiettes. Déguster avec la sauce. Bon appétit ! Astuce : avec le reste de 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, enrouler et faites cuire au four

Vous aimez HelloFresh ?

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

