

# Sigara Börek mit Petersilien-Hirtenkäse

dazu frischer Bulgursalat mit Peperoni und Joghurtdip

Vegetarisch Family Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 3771 kj/901 kcal • Tag 2 kochen

12



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. Zum Kochen benötigst Du ausserdem.

## 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 <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
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Hirtenkäse <b>7</b> )	1 x 100 g	1 x 2000 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 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
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	510 kJ/122 kcal	3771 kJ/901 kcal
Fett	4.61 g	34.10 g
– davon ges. Fettsäuren	1.06 g	7.82 g
Kohlenhydrate	15.29 g	113.16 g
– davon Zucker	2.61 g	19.28 g
Eiweiss	3.84 g	28.38 g
Salz	0.359 g	2.659 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, 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.

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, 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.

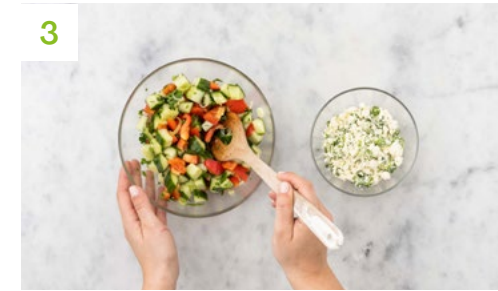
**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



## 5 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] **Zitronenspalte** und 2 EL [4 EL] **Olivenöl\*** verrühren.

**Peperoni-** und **Gurkenwürfel** sowie 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. 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.

## Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



# Sigara böregi with parsley feta cheese

served with fresh bulgur salad, peppers and yoghurt dip

Vegetarian Family Lots of vegetables 35-45 minutes • 3.771 kj/901 kcal • Cook on day 2

12



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. You will also need:

## 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 <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
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Feta cheese <b>7</b>	1 x 100 g	1 x 2.000 g
Spring onions	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
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. 1.000 g)
Calories	510 kJ/122 kcal	3.771 kJ/901 kcal
Fat	4.61 g	34.10 g
- incl. saturated fats	1.06 g	7.82 g
Carbohydrate	15.29 g	113.16 g
- incl. sugar	2.61 g	19.28 g
Protein	3.84 g	28.38 g
Salt	0.359 g	2.659 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 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.



## Roll the böregi

Take 2 [4] sheets of puff pastry out of the package. You won't need the rest.

Cut a puff pastry 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 side ends and roll up toward the tip. Moisten the tip with a little water\* and finish rolling.

Set rolls to one side and do the same with the next puff pastry sheet, making a total of 8 [16] rolls.



## 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.



## Fry 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.



## Mix bulgur salad

In a large bowl, stir together the juice of 1 [2] lemon wedges and 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*.

Add pepper and cucumber cubes and white spring onion rings.

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

**Crumble 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 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: You can use the remaining puff 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.

## Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



# Cigares turcs au fromage en saumure et au persil

accompagnés d'une salade de boulgour fraîche avec du poivron et un dip au yogourt

12

Végétarien **Famille** Beaucoup de légumes 35 – 45 min • 3.771 kJ/901 kcal • Cuisiner au 2e jour



Pâte phyllo



Boulgour



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. Pour réaliser cette recette, il vous faut également :

## 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 <b>(11) (15)</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 rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Fromage en saumure <b>(7)</b>	1 x 100 g	1 x 2.000 g
Oignons 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
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	510 kJ/122 kcal	3.771 kJ/901 kcal
Lipides	4.61 g	34.10 g
- dont acides gras saturés	1.06 g	7.82 g
Glucides	15.29 g	113.16 g
- dont sucre	2.61 g	19.28 g
Protéines	3.84 g	28.38 g
Sel	0.359 g	2.659 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.)



## 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 la moitié [la totalité] du **concentré de tomates** et laisser reposer à couvert pendant au moins 10 minutes.



## 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.



## 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.



## 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 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**, les **rondelles vertes d'oignons de printemps** et le **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 **böreks** sur des assiettes. Servir avec le dip et déguster. Bon appétit ! 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.

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

