

Sigara Börek mit Petersilien-Hirtenkäse

dazu frischer Bulgursalat mit Peperoni und Joghurtdip

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

12



Filoteig



Bulgur



gemahlener Kumin



Petersilie



rote Peperoni



Gurke



Hirtenkäse



Frühlingszwiebel



Zitrone



Naturjoghurt



Tomatenmark



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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 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 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	1 x 90 g**	1 x 90 g
Naturjoghurt 7)	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. 740 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!)



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.



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.



Währenddessen

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm grosse 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.

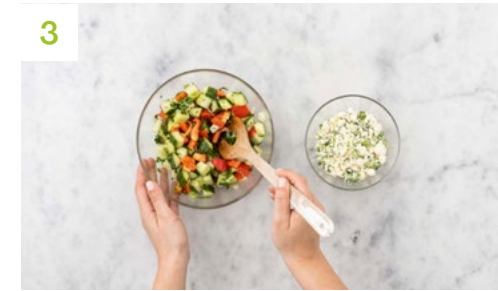
Zitrone in 6 Spalten schneiden.



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.



Bulgursalat mischen

In einer grossen Schüssel **Soft** 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.



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 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 **Family** Lots of vegetables 35-45 minutes • 897 kcal • Cook on day 5

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

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	
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	300 g	2 x	300 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Plain yoghurt 7)	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. 780 g)
Calories	507 kJ/ 121 kcal	3.751 kJ/ 897 kcal
Fat	4.61 g	34.12 g
- incl. saturated fats	1.06 g	7.82 g
Carbohydrate	15.20 g	112.48 g
- incl. 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 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.



In the meantime

Halve pepper, remove seeds, and cut into 1 cm cubes.

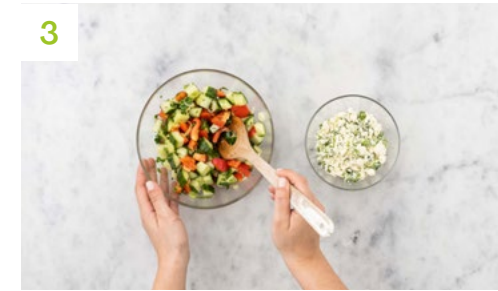
Peel the cucumber if you wish, then cut in half lengthwise and spoon out the seeds.

Cut cucumber into 1 cm cubes.

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

Finely chop the parsley leaves.

Cut the lemon into 6 wedges.



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.



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.



Fry böregi

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

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



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 börek onto plates and enjoy with the dip.
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.

Love HelloFresh?

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



Cigares turcs au fromage en saumure et au persil accompagnés d'une salade de boulgour fraîche avec du poivron et un dip au yogourt

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

12



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

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 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 300 g	2 x 300 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignons de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Yogourt nature 7)	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. 740 g)
Valeur calorique	507 kJ/ 121 kcal	3.751 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 !)



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 min.

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 le poivron en deux, enlever les graines et couper les moitiés en dés d'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.



Faire frire les böreks

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 env. 30 à 60 sec., jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Égoutter ensuite sur de l'essuie-tout.



Mélanger la salade de boulgour

Dans un grand 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 de berger dans un petit 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 le sigara börek dans les assiettes et déguster avec la sauce.

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 min jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Vous aimez HelloFresh ?

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

