

Bulgur-Salat mit marinierten Kürbisspalten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 644 kcal • Tag 3 kochen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Hokkaido-Kürbis | Gewürzmischung „Hello Harissa“ |
|  |  |
| Zitrone, gewachst | Bulgur |
|  |  |
| Gemüsebrühpulver | rote Zwiebel |
|  |  |
| Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig | Naturjoghurt |
|  |  |
| Knoblauchzehe | Kürbiskerne |
|  |  |
| Balsamicoreme | Feldsalat |



Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Olivenöl*, Pfeffer*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse und Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hokkaido-Kürbis	0,66**	1	1
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst ZA AR	0,5**	0,75**	1
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig 7)	100 g	150 g**	200 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Balsamicoreme 14) 15)	12 g	18 g**	24 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 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. 670 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	2696 kJ/644 kcal
Fett	3,8 g	25,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	11,1 g
Kohlenhydrate	11,5 g	77,1 g
– davon Zucker	3 g	20,5 g
Eiweiß	3,6 g	24 g
Salz	0,37 g	2,51 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Bulgur kochen

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

Erhitze 350 ml [500 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 350 ml [500 ml | 700 ml] heißes **Wasser***, **Gemüsebrühe** und die Hälfte vom „Hello Harissa“ füllen, leicht **salzen*** und zum Kochen bringen.

Bulgur hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Bulgur** mind. 15 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Kürbiskerne rösten

Kürbiskerne die letzten 5 Min. zu den **Kürbisspalten** auf das Backblech geben.

Feldsalat in einer großen Schüssel mit **Balsamicoreme**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



2 Kürbis backen

Kürbis vierteln, entkernen und die Viertel in 1 cm Spalten schneiden. (Für 2 P brauchst du nur 0,7 vom **Kürbis**.)

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch in eine große Schüssel pressen. **Kürbis** und **Zwiebel** dazugeben und mit restlichem „Hello Harissa“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 15 – 17 Min. backen, bis der **Kürbis** weich ist.



5 Kürbiskerne hacken

Wenn die **Kürbisspalten** gar sind, das Blech aus dem Ofen nehmen.

Kürbiskerne etwas abkühlen lassen und grob hacken.

Bulgur nach der Garzeit im Topf mit **Ziegenfrischkäse**, Hälfte vom **Joghurdip** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenviertel** verrühren. Mit 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für den Dip

Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Zitronenabrieb** und etwas **Zitronensaft** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Bulgur auf Teller verteilen, **Kürbisspalten** darauf anrichten, mit restlichem **Joghurdip** und **Kürbiskernen** toppen.

Feldsalat um den **Bulgur** herum verteilen und alles mit den restlichen **Zitronenvierteln** genießen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

