

Dorade mit aromatischem Harissagewürz auf Bulgursalat, dazu Joghurt-Ajvar-Dip

High Protein 30 – 40 Minuten • 730 kcal • Tag 2 kochen

13



Bulgur



Tomate



Zitrone, gewachst



Ajvar



Tomatenpesto



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Gemüsebrühpulver



Naturjoghurt



Mayonnaise



Dorade



Schalotte



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR	1	1	1
Ajvar 14)	25 g	50 g	50 g
Tomatenpesto 14)	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g
Dorade 4)	1	1	2
Schalotte DE NL FR ES	1	1	2

**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. 640 g)
Brennwert	476 kJ/114 kcal	3055 kJ/730 kcal
Fett	5,4 g	34,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	6 g
Kohlenhydrate	9,7 g	62,2 g
– davon Zucker	1,6 g	10,4 g
Eiweiß	5,8 g	37,5 g
Salz	0,39 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: 4) Fisch 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf 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 NL: Niederlande FR: Frankreich ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien MA: Marokko BE: Belgien



Bulgur kochen

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Bulgur und **Gemüsebrühe** zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Ajvar** mit **Joghurt** und **Mayonnaise** verrühren und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Bulgursalat

Zitrone vierteln.

Tomaten in 0,5 cm Würfel schneiden.

Schalotte fein würfeln.

Tomatenwürfel und **Schalottenwürfel** in einer großen Schüssel mischen.

Tomatenpesto, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen, alles gut vermengen und beiseitestellen.



Dorade braten

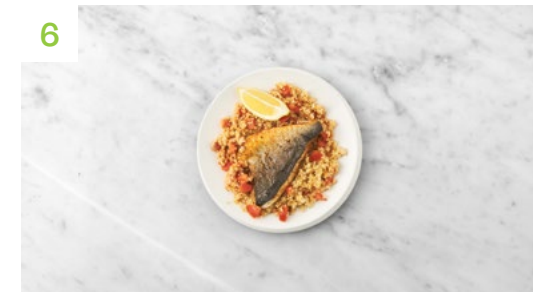
Doradenfilets mit „Hello Harissa“ (**Achtung: scharf!**), **Salz*** und **Pfeffer*** einreiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Doradenfilets** mit der Haut nach unten 3 – 5 Min. darin braten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Doradenfilets** durchgegart sind.



Bulgur fertigstellen

Bulgur mit einer Gabel ein wenig auflockern, in die Schüssel mit den marinierten **Tomaten** geben und gut mischen.



Anrichten

Bulgur auf Teller verteilen, gebratene **Dorade** darauf anrichten. Zusammen mit **Joghurt-Ajvar-Dip** und restlichen **Zitronenspalten** 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>

