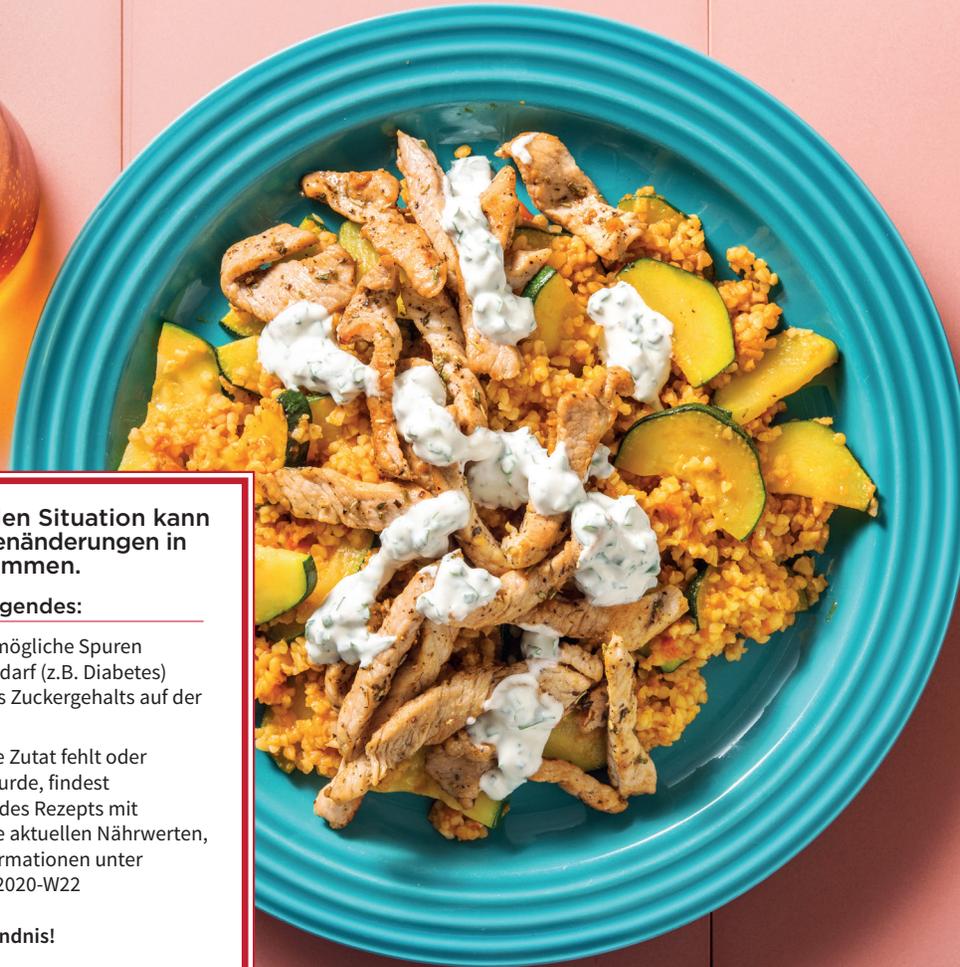




# AJVARBULGUR MIT SCHWEINEGESCHNETZELTEM, Kräuterdip und Zucchini

## EXPRESS REZEPT



Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade



Ajvar



Bulgur (vorgekocht)



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Zucchini



Sahnejoghurt



Petersilie



Schnittlauch



Hühnerbrühe

Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W22](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W22)

Vielen Dank für Dein Verständnis!

15 Minuten

Stufe 2

Tag 1-5 kochen

20

# LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 FLEISCH ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** stark erhitzen und **Schweinefiletspitzen** darin je Seite ca. 5 Min. scharf anbraten, bis sie durchgegart sind.

Währenddessen **Gemüse** schneiden.



## 2 ZUCCHINI SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmondscheiben schneiden.

**Kräuter** samt Stielen grob hacken.



## 3 ZUCCHINI ANBRATEN

**Schweinefleisch** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

Erneut 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zucchini** mit **Knoblauch-Zwiebel** in **Rapsöl** für 2 Min. anbraten.



## 4 BULGUR ZUBEREITEN

**Bulgur**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\***, **Hühnerbrühpulver** und **Ajvar** mit in die Pfanne geben. Gut vermengen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 DIP VERRÜHREN

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit gehackten **Kräutern** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Ajvarbulgur** auf Teller verteilen und mit **Schweinegeschnetzeltem** toppen. Mit **Kräuterdip** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade	250 g	375 g	500 g
Zucchini <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Bulgur (vorgekocht) <b>1)</b>	450 g	675 g	900 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Ajvar <b>11)</b>	100 g	150 g	200 g
Sahnejoghurt <b>5)</b>	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 4	100 ml	150 ml	200 ml
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	453 kJ/108 kcal	2.925 kJ/699 kcal
Fett	5,87 g	37,86 g
- davon ges. Fettsäuren	1,06 g	6,82 g
Kohlenhydrate	8,44 g	54,50 g
- davon Zucker	1,68 g	10,82 g
Eiweiß	5,71 g	36,83 g
Salz	1,212 g	7,826 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

**1)** Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch **11)** Schwefeldioxid und Sulfit

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

### URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 22 | 20 HelloFRESH