

Ajvarbulgur mit Schweinegeschnetzeltem Kräuterdip und Zucchini

Zeit sparen 15 Minuten • 2867 kJ/685 kcal • Tag 2 kochen

15



Schweinefiletspitzen
in Rosmarinmarinade



Ajvar



Bulgur vorgekocht



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Zucchini



Sahnejoghurt



Petersilie glatt



Schnittlauch



Hühnerbrühe



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

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade	250 g	375 g	500 g
Ajvar 14)	100 g	150 g	200 g
Bulgur vorgekocht 15)	450 g	675 g	900 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Zucchini DE	1	1	2
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Hühnerbrühe	6 g	10 g	12 g
Öl*, Wasser*	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. 640 g)
Brennwert	447 kJ/107 kcal	2867 kJ/685 kcal
Fett	5,59 g	35,89 g
– davon ges. Fettsäuren	1,05 g	6,75 g
Kohlenhydrate	8,01 g	51,36 g
– davon Zucker	1,71 g	11,00 g
Eiweiß	5,88 g	37,72 g
Salz	1,244 g	7,983 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)

14) Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland



Fleisch anbraten

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

Währenddessen **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmondscheiben schneiden.

Kräuter samt Stielen grob hacken.

Bulgur zubereiten

Schweinefleisch aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

Erneut die Pfanne erhitzen und **Zucchini** mit **Knoblauch-Zwiebel-Mix** in **Rapsöl** für 2 Min. anbraten.

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.

Anrichten

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

Ajvarbulgur auf Teller verteilen und mit **Schweinegeschnetzeltem** toppen.

Mit dem **Kräuterdip** genießen.

Guten Appetit!

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

