

Blumenkohl-Tabbouleh mit Pfirsich-Ajvar-Dressing

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 586 kcal • Tag 5 kochen

9



Minze



Petersilie



Gurke



rote Zwiebel



Pfirsich-Ajvar-Dressing



Bulgur



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Zitrone, ungewachst



Gemüsebrühe



Tomate



Blumenkohl



vegane Mayonnaise



Natürlicher Geschmack

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

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 25 [25 | 30] Min.

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und
1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Minze/Petersilie	20 g	40 g	40 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Pfirsich-Ajvar-Dressing 9	70 ml	105 ml	140 ml
Bulgur 15	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Zitrone, ungewachst ZA ES AR	1	1	2
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
Blumenkohl FR	1	1	1
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 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. 830 g)
Brennwert	295 kJ/70 kcal	2453 kJ/586 kcal
Fett	2,66 g	22,11 g
– davon ges. Fettsäuren	0,31 g	2,60 g
Kohlenhydrate	8,90 g	74,00 g
– davon Zucker	2,42 g	20,09 g
Eiweiß	1,93 g	16,07 g
Salz	0,222 g	1,845 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: **9** Senf **10** Sellerie **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **MA:** Marokko **AR:** Argentinien **FR:** Frankreich



1 Bulgur garen

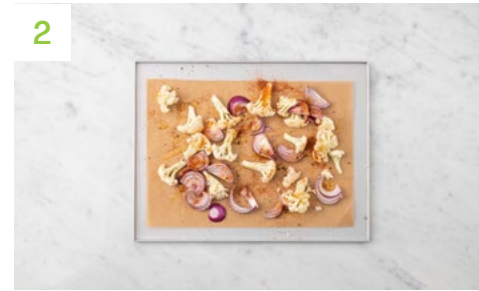
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

250 g [325 g | 500 g] **Wasser***, **Gemüsebrühe** und **Salz*** in den Mixtopf geben und **4 Min.** [4 Min. | 5 Min.]/**100 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen **Bulgur** in eine große Schüssel geben.

Bulgur mit heißer **Brühe** aus dem Mixtopf übergießen und abgedeckt quellen lassen.

Währenddessen fortfahren.



2 Blumenkohl rösten

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** schneiden.

Zwiebel halbieren und feine Streifen schneiden.

Auf einem mit Backpapier belegtes Backblech **Blumenkohl**, **Zwiebel**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, „Hello Mezze“, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und im Ofen 15 – 20 Min. rösten.

Währenddessen fortfahren.



3 Kleinigkeiten

Zitrone in 6 [9 | 12] Spalten schneiden.

Tomate halbieren und in 0,5 cm Würfel schneiden.

Gurke in grobe Stücke schneiden.

Blätter der **Petersilie** und **Minze** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



4 Dressing & Dip

Gurkenstücke, **Pfirsich-Ajvar Dressing** und **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, **Tomatenwürfel** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen.

In einer kleinen Schüssel **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten**, **vegane Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



5 Fertigstellen

Gurken-Tomaten-Mix aus dem Mixtopf zum **Bulgur** in die Schüssel geben, alles gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Tabbouleh auf tiefe Teller rundum verteilen, **Blumenkohl** und **Zwiebeln** in der Mitte anrichten. Mit dem **Zitronendip** und restlichen **Zitronenspalten** 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>

