

# Bulgur-Bowl mit spicy Harissa-Tofu

## Tahini-Dip und Zitronencreme

Vegan 30 – 40 Minuten • 3177 kJ/759 kcal • Tag 5 kochen

32



Bulgur



rote Spitzpaprika



Gurke



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Zitrone, ungewaschen



Tahini-Paste



Gewürzmischung „Hello Harissa“



veganes cremiges Sojaprodukt



Tomatenpesto



Frühlingszwiebel



Marinierter Tofu mit Basilikum



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgur <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES</b>	1	2	2
Gurke <b>NL   ES</b>	0,5	0,75	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	20 g	20 g
Zitrone, ungewachst <b>ZA</b>	1	1	1
Tahini-Paste <b>3)</b>	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11)</b>	100 g	150 g**	200 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
Marinierter Tofu mit Basilikum <b>11)</b>	250 g	375 g	500 g
Wasser*, Öl*, Zucker*	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. 670 g)
Brennwert	476 kJ/114 kcal	3177 kJ/759 kcal
Fett	5,62 g	37,51 g
– davon ges. Fettsäuren	0,76 g	5,09 g
Kohlenhydrate	10,69 g	71,32 g
– davon Zucker	1,57 g	10,46 g
Eiweiß	4,25 g	28,32 g
Salz	0,487 g	3,247 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:** 3) Sesamsamen 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland EG: Ägypten IT: Italien NL: Niederlande ES: Spanien ZA: Südafrika

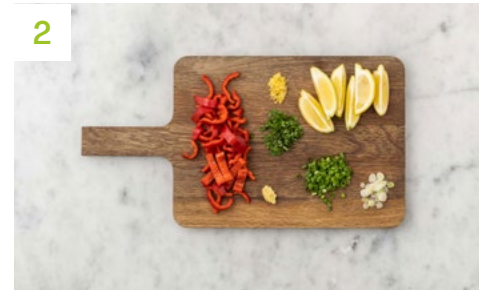


## 1 Bulgur kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 350 ml [525 ml | 700 ml] kochendes **Wasser\*** füllen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** hineingeben und einmal aufkochen lassen.

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



## 2 Gemüse schneiden

**Spitzpaprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

**Zitrone** heiß abwaschen. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenschale** fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Blätter von **Minze** und **Petersilie** zusammen fein hacken.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.



## 4 Für die Dips

In einer kleinen Schüssel **Tahini**, restliches **Harissa (Achtung: scharf!)**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und 4 EL [6 EL | 8 EL] **Wasser\*** zu einem dickflüssigen **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** abschmecken.

In einer zweiten kleinen Schüssel **veganes, cremiges Sojaprodukt** mit **Zitronenabrieb**, einigen Spritzern **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** ebenfalls zu einem **Dip** verrühren.

### Harissa

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



## 5 Tofu braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Tofuwürfel** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Tofu** außen etwas braun ist.

**Spitzpaprika** und weiße **Frühlingszwiebelringe** dazugeben und weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Paprika** weich ist.

**Gurkeninneres** mit einem Messer feiner hacken.

Wenn der **Bulgur** gar ist, **Tomatenpesto**, **Gurkeninneres** und gehackte **Kräuter** unterrühren, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Tofu marinieren

**Tofu** waagrecht halbieren und zwischen Küchenpapier vorsichtig ausdrücken. **Tofu** dann in 2 cm große Würfel schneiden und in einer großen Schüssel mit drei Vierteln der **Gewürzmischung „Hello Harissa“ (Achtung: scharf!)**, **Knoblauch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

Halbe [drei Viertel | ganze] **Gurke** nach Belieben schälen, Enden entfernen. **Gurke** längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen, das Innere aber nicht wegwerfen. **Gurke** in 5 cm lange und 1 cm dicke Stifte schneiden. In einer zweiten großen Schüssel **Gurkensticks** mit einigen Spritzern **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.



## 6 Anrichten

**Bulgur**, **Gurkensticks**, **Tofu** und **Spitzpaprika** in Bowls oder tiefen Tellern anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Mit **Tahini-Dip** und **Zitronen-Dip** 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>

