Bulgur-Bowl mit spicy Harissa-Tofu

Tahini-Dip und Zitronencrème

Vegan Thermomix kocht • 759 kcal • Tag 5 kochen

32

thermomix

35 [35 | 45] Min. 40 [40 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 2 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgur **15)**	150 g	200 g	300 g
rote Spitzpaprika **NL** | **ES**	1	2	2
Gurke **NL** | **ES**	0,5	0,75	1
Knoblauchzehe **ES**	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	20 g	20 g
Zitrone, ungewachst **ZA**	1	1	1
Tahini-Paste **3)**	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
veganes cremiges Sojaprodukt **11)**	100 g	150 g**	200 g
Tomatenpesto **14)**	25 g	50 g	50 g
Frühlingszwiebel **DE** | **EG** | **IT**	1	2	2
Marinierter Tofu mit Basilikum **11)**	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

2022-W27

1

Bulgur kochen

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

350 g [**470 g** | **700 g**] **Wasser*** und 0,5 TL [**0,75 TL** | **1 TL**] **Salz*** in den Mixtopf geben und **4 Min.** [**5 Min.** | **7 Min.**]/**100 °C/Stufe 1** erhitzen.

Bulgur in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **6 Min./98 °C/↺/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.

2

Tofu marinieren

Tofu waagerecht halbieren und zwischen Küchenpapier vorsichtig ausdrücken.

Tofu dann in 2 cm große Würfel schneiden und zum **Knoblauch** in die Schüssel geben. Drei Viertel vom „**Hello Harissa**“ **(Achtung: scharf!)**, 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und marinieren.

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

Eine halbe [**drei Viertel** | **ganze**] **Gurke** nach Belieben schälen und Enden entfernen. **Gurke** längs halbieren und die Kerne mithilfe eines Löffels herauskratzen.

3

Gurke marinieren & Kleinigkeiten

Gurke in 5 cm lange und 1 cm dicke Stifte schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Gurkensticks** mit einigen Spritzern **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

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

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

Nach der Garzeit **Bulgur** in eine große Schüssel umfüllen und abgedeckt ziehen lassen.

Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.

4

Dips zubereiten

Petersilie und **Minze** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in die Schüssel zum **Bulgur** umfüllen.

Tahini, restliches **Harissa (Achtung: scharf!)**, **Saft** von 1 [**1,5** | **2**] **Zitronenspalte**, 40 g [**60 g** | **80 g**] **Wasser***, **Salz*** und 0,5 TL [**0,75 TL** | **1 TL**] **Zucker*** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

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

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.

Tomatenpesto zum **Bulgur** geben, alles vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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!

Harissa

Harissa ist eine scharfe Gewürzmischung. 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