

Bulgur Bowl mit Sweet Chili Tuna

getoppt mit Frühlingszwiebeln und Erdnüssen

5 Minuten • 2428 kJ/580 kcal • Tag 5 kochen • Mikrowelle erforderlich

703



Bulgur



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Sweet-Chili-Soße



Mayonnaise



Frühlingszwiebel



ungesalzene Erdnusskerne



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Mikrowelle und mikrowellenfestes Geschirr

Zutaten 2 Personen

	2P
Bulgur 15)	450 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g
Sweet-Chili-Soße 14)	75 g
Mayonnaise 8) 9)	34 ml
Frühlingszwiebel DE EG IT	2
ungesalzene Erdnusskerne 1)	20 g

*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. 380 g)
Brennwert	638 kJ/152 kcal	2428 kJ/580 kcal
Fett	7,07 g	26,92 g
- davon ges. Fettsäuren	1,00 g	3,82 g
Kohlenhydrate	15,66 g	59,60 g
- davon Zucker	5,19 g	19,75 g
Eiweiß	6,42 g	24,44 g
Salz	0,865 g	3,292 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**) Erdnüsse **4**) Fisch **8**) Eier **9**) Senf **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

1



2



3



Zubereitung für 1 Portion:

Weißem und grünem Teil einer **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Thunfisch** mithilfe des Deckels abgießen. In mikrowellenfestem Geschirr die Hälfte der **Mayonnaise** mit der Hälfte der Sweet **Chili** Soße vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Die Hälfte des vorgekochten **Bulgurs**, die Hälfte des **Thunfischs** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzufügen, gut vermengen und bei 700 Watt für 2 Min. in der Mikrowelle erwärmen.

Zubereitung für 2 Portionen:

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Thunfisch** mithilfe des Deckels abgießen. In mikrowellenfestem Geschirr **Mayonnaise** mit der Sweet **Chili** Soße vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Vorgekochten **Bulgur**, **Thunfisch** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzufügen, gut vermengen und bei 700 Watt für 2 Min. in der Mikrowelle erwärmen.

Zubereitung für 1 Portion:

In der Zwischenzeit **Erdnusskerne** grob in der Packung zerbröseln.

Zubereitung für 2 Portionen:

In der Zwischenzeit **Erdnusskerne** grob in der Packung zerbröseln.

Zubereitung für 1 Portion:

Bulgur aus der Mikrowelle nehmen, noch einmal gut umrühren, mit der Hälfte der **Erdnusskerne** toppen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Zubereitung für 2 Portionen:

Bulgur aus der Mikrowelle nehmen, noch einmal gut umrühren, mit **Erdnusskernen** toppen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

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>

