

Bulgur-Salat mit marinierten Kürbisspalten

Ziegenfrischkäse-Crumble und Rucola

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 649 kcal • Tag 3 kochen



Kürbis (Hokkaido)



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Zitrone, gewachst



Rucola



Bulgur



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



Joghurt



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Balsamiccreme



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse und Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kürbis (Hokkaido) DE NL EG	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	0,5**	0,75**	1
Rucola	50 g	75 g	100 g
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig 7)	100 g	150 g**	200 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Balsamicoreme 14)	24 g	36 g	48 g
Wasser*, Olivenöl*, 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. 660 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	2714 kJ/649 kcal
Fett	3,74 g	24,56 g
– davon ges. Fettsäuren	1,58 g	10,34 g
Kohlenhydrate	12,16 g	79,82 g
– davon Zucker	2,96 g	19,42 g
Eiweiß	3,39 g	22,27 g
Salz	0,378 g	2,483 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) **10**) Sellerie **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



Bulgur kochen

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

Erhitze 350 ml [500 ml | 700 ml] Wasser im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 350 ml [500 ml | 700 ml] heißes Wasser*, Gemüsebrühpulver und die Hälfte vom „Hello Harissa“ füllen, leicht salzen* und zum Kochen bringen.

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



Kürbis backen

Kürbis vierteln, entkernen und die Viertel in 1 cm breite Spalten schneiden.

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch in eine große Schüssel pressen.

Kürbis und Zwiebel dazugeben und mit restlichem „Hello Harissa“, der Hälfte der Balsamicoreme, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*, Salz* und Pfeffer* vermengen.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 15 – 17 Min. backen, bis der Kürbis weich ist.



Für den Dip

Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. Zitronen vierteln.

In einer kleinen Schüssel Joghurt mit Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft verrühren. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



Kürbiskerne rösten

Kürbiskerne die letzten 5 Min. zu den Kürbisspalten auf das Backblech geben.

Rucola grob zerkleinern und in einer großen Schüssel mit restlicher Balsamicoreme, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] Olivenöl*, Salz* und Pfeffer* verrühren.



Kürbiskerne hacken

Wenn die Kürbisspalten gar sind, das Blech aus dem Ofen nehmen. Kürbiskerne etwas abkühlen lassen und grob hacken.

Bulgur nach der Garzeit im Topf mit Ziegenfrischkäse, der Hälfte vom Joghurdip und Saft von 1 [1,5 | 2] Zitronenviertel verrühren. Mit 1 Prise Zucker*, Salz* und Pfeffer* abschmecken.



Anrichten

Bulgur auf Teller verteilen, Kürbisspalten darauf anrichten, mit restlichem Joghurdip und Kürbiskernen toppen.

Rucolasalat um den Bulgur herum verteilen und alles mit den restlichen Zitronenvierteln genießen.

Guten Appetit!

Harissa

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

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

