

# Bulgur-Salat mit marinierten Kürbisspalten

## Ziegenfrischkäse-Crumble und Rucola

Vegetarisch unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 649 kcal • Tag 3 kochen



Kürbis (Hokkaido)



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Zitrone, gewachst



Rucola



Bulgur



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



Joghurt



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Balsamicreeme



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

**thermomix**

⚡ 25 [25 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 3 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 Backblech mit Backpapier

## 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
Balsamicocreame 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



## Für den Bulgur

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

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. 350 g [470 g | 700 g] **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver** und die Hälfte vom „Hello Harissa“ 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.



## Kürbiskerne rösten

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

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



## Kürbis backen

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

**Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden.

**Kürbis** und **Zwiebel** zum **Knoblauch** in die Schüssel geben und mit restlichem „Hello Harissa“, der Hälfte der **Balsamicocreame**, 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.

Währenddessen fortfahren.



## Fertigstellen

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

Nach der Ziehzeit **Ziegenfrischkäse**, Hälfte vom **Joghurdip** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenviertel** zum **Bulgur** geben und verrühren. Mit einer Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

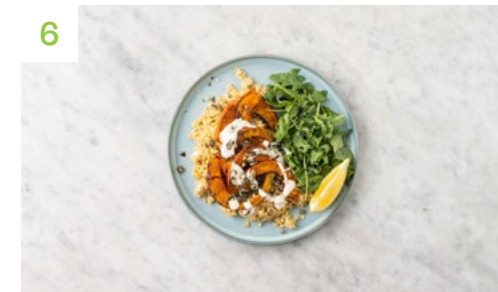


## Für den Dip

Nach der Garzeit **Bulgur** in eine große Schüssel umfüllen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

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

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Zitronenabrieb** und etwas **Zitronensaft** verrühren. **Dip** mit **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 Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

