

Bulgursalat mit Honig-Ziegenkäse-Crumble

Roter Beete, gelber Karotte und Harissa-Dressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 641 kcal • Tag 3 kochen

22



gelbe Karotte



frische Rote Beete



Feldsalat



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



Tomate



Walnüsse



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Joghurt



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Bulgur



Schalotte



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

thermomix

🕒 35 [35 | 45] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gelbe Karotte DE	3	5	6
frische Rote Beete DE	1	1	2
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig 7	100 g	100 g	200 g
Tomate DE	2	3	4
Walnüsse 24	10 g**	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Joghurt 7	75 g	100 g	150 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	0,5**	0,75**	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Bulgur 15	150 g	200 g	300 g
Schalotte FR NL DE	1	2	2
Olivenöl*, Zucker*, Öl*, Wasser*	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. 580 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	2683 kJ/641 kcal
Fett	3,94 g	23,01 g
– davon ges. Fettsäuren	1,63 g	9,50 g
Kohlenhydrate	13,97 g	81,49 g
– davon Zucker	4,89 g	28,54 g
Eiweiß	3,64 g	21,22 g
Salz	0,199 g	1,163 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) **15** Weizen **24** Walnüsse (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande



Gemüse backen

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

Gelbe **Karotte** schälen, quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.


Rote Beete schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gemüestifte auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** beträufeln. Die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und gut vermengen. **Gemüse** für 30 – 35 Min. im Ofen backen.

Währenddessen fortfahren.



Bulgur garen

Bulgur in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./98 °C** /  **Stufe 1** kochen.

Anschließend **Bulgur** in eine große Schüssel umfüllen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Währenddessen fortfahren.

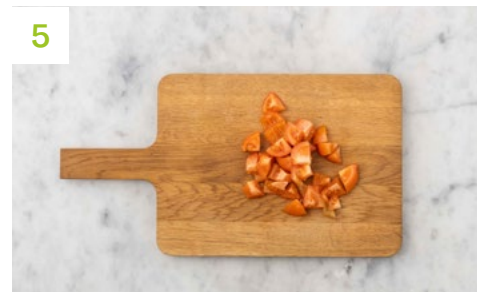


Dressing zubereiten

Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen. Die Hälfte vom **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, restliches „Hello Harissa“, den **Saft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dressing** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Kleingigkeiten

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomate** in 2 cm große Würfel schneiden.

Eine kleine Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und die Hälfte der **Walnüsse** darin 1 – 2 Min. rösten, bis sie braun werden und duften. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken.

Bulgur nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern, **Zitronenabrieb** hinzugeben, kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und kurz abkühlen lassen.



Für den Bulgur

Mixtopf spülen und trocknen.

Zwiebel abziehen und halbieren.

Restlichen **Knoblauch** und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C / Stufe 1** dünsten.

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



Anrichten

Feldsalat und **Tomatenwürfel** zum **Bulgur** in die Schüssel geben, nach Belieben **Dressing** zugeben und alles gut vermengen.

Salat auf Tellern anrichten, mit **Ofengemüse** toppen und mit **Ziegenkäse Crumble** und **Walnüssen** garnieren.

Nach Belieben das restliche **Dressing** darüber verteilen und 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.