



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW35
2016

thermomix



innerhalb von
5 Tagen genießen

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Bunte Schaschlikspieße mit Schweinelachs, zweierlei Paprika, Bulgur und einer würzigen Aprikosensoße

Einfach und klassisch kombiniert: Die rauchig-süße Paprika-Aprikosen-Soße passt perfekt zum feinen Bulgur und den abwechselnd-bunt gesteckten Schweinespießen. Lass es Dir schmecken!

 50 min.

 35 min.

 Stufe 2

 2 Portionen



Schweinelachssteak



rote Paprika



grüne Paprika



Aprikosen



Zwiebel



Tomate



Majoran



Bulgur



Gewürzmischung



Holzspieße

Für 2 Personen.....

- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Schweinelachssteaks
- 1 Zwiebel, in Spalten
- 1 Tomate
- 5 Stängel Majoran ☒
- 4 Holzspieße
- 150 g Bulgur
- 20 g getrocknete Aprikosen, halbiert 15)
- 5 g Gewürzmischung
„Bunte Schaschlikspieße“ 15)

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Olivener Öl, Butter 7), Salz, Pfeffer, Öl, evtl. Mehl 1)

Was zum Kochen gebraucht wird

Küchenpapier, Thermomix, Backpapier, große Schüssel, große Pfanne

☒ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 632 kcal/2646 kJ
Kohlenhydrate: 73 g
Fett: 14 g, Eiweiß: 37 g
Cholesterin: 0 mg
Ballaststoffe: 7 g



1 Rote und grüne **Paprika** halbieren, entkernen, je eine Hälfte fein würfeln, die andere in grobe Stücke schneiden. **Schweinelachssteaks** mit Küchenpapier trockentupfen und in 12 Stücke schneiden, die ungefähr so groß wie die größeren **Paprikastücke** sind. **Tomate** fein würfeln, **Majoran** trockenschütteln, Blätter abzupfen.



2 200 ml Wasser in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** zum Kochen bringen. In dieser Zeit ein Backpapier auf die Form des Varoma-Einlegebodens zuschneiden, einlegen und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. **Bulgur** in eine große Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen, dann ½ EL **Olivener Öl** und 1 TL **Butter** einrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Dann abdecken und ziehen lassen, bis der **Bulgur** die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. In dieser Zeit mit der Zubereitung fortfahren.



3 Grobe **Paprikastücke**, **Zwiebelspalten** und **Fleisch** abwechselnd auf die **Holzspieße** stecken. Wenn etwas übrigbleibt, ebenfalls fein würfeln und zu dem klein geschnittenen **Gemüse** geben. In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Spieße** darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum ca. 10 Min. anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Dann in den vorbereiteten Varoma-Einlegeboden legen und beiseitestellen.



4 **Paprika- und Tomatenwürfel**, **Majoranblätter** und **Aprikosenhälften** mit 1 TL **Olivener Öl**, **Gewürzmischung** und 200 ml Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 2** garen. Varoma abnehmen und die **Soße** mit 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen. Falls die **Soße** noch zu flüssig ist, 2 – 3 EL **Mehl** hinzufügen und **10 Sek./Stufe 6** vermischen.

5 **Bulgur** auf Teller verteilen, **Soße** und bunte **Schaschlikspieße** dazu anrichten und genießen.