

Frühlingsalat mit Bulgur & Ziegenkäse Crumble

Roter Beete, gelber Karotte und Harissa-Dressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 40 – 50 Minuten • 2676 kJ/640 kcal • Tag 5 kochen



gelbe Karotte



frische Rote Beete



Feldsalat



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



Tomate (Roma)



Walnüsse



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Joghurt



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Bulgur



Schalotte



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gelbe Karotte DE NL	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 (Roma) NL MA ES	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
Zucker*, Olivenöl*	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	459 kJ/110 kcal	2676 kJ/640 kcal
Fett	3,92 g	22,86 g
– davon ges. Fettsäuren	1,63 g	9,54 g
Kohlenhydrate	13,94 g	81,33 g
– davon Zucker	4,89 g	28,54 g
Eiweiß	3,52 g	20,56 g
Salz	0,198 g	1,154 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: **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **TR:** Türkei **AR:** Argentinien **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **FR:** Frankreich



Kleine Vorbereitung

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

Rote Beete schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Knoblauch abziehen und die Hälfte fein hacken.

Schalotte abziehen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



Für das Dressing

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

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, restliches „**Hello Harissa**“, den **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gebackenen **Knoblauch** dazupressen und gut umrühren.

Harissa

Harissa ist eine scharfe Gewürzmischung. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Gemüse backen

Rote Beete- und **Karottenstifte** 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*** dazugeben und alles gut vermengen.

Gemüse für 30 – 35 Min. im Ofen backen. Die ganze **Knoblauchzehe** für 5 Min. mitbacken.



Letzte Schritte

Walnüsse für die letzten 2 Min. der Garzeit mit auf das Backblech geben.

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

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

Feldsalat zusammen mit dem **Bulgur**, **Tomatenwürfeln** und nach Belieben mit dem **Dressing** in eine große Schüssel geben und alles gut vermengen.



Für den Bulgur

In einem kleinen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL]

Olivenöl* erhitzen und darin **Knoblauch-** und **Schalottenwürfel** für 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.

Bulgur und 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes* **Wasser** hinzugeben, einmal aufkochen lassen und für 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und für 10 Min. quellen lassen.



Anrichten

Salat auf Tellern anrichten, mit dem Ofengemüse toppen und mit dem **Ziegenkäse-Crumble** garnieren. Nach Belieben das restliche **Dressing** darüber verteilen und genießen.

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>

