

# 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 <b>DE   NL</b>	3	5	6
frische Rote Beete <b>DE</b>	1	1	2
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig <b>7)</b>	100 g	100 g	200 g
Tomate (Roma) <b>NL   MA   ES</b>	2	3	4
Walnüsse <b>24)</b>	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	0,5**	0,75**	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Bulgur <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	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>

