

Frühlingsalat mit Bulgur & Ziegenkäse Crumble

Roter Beete, gelber Karotte und Harissa-Dressing

Vegetarisch unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 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

thermomix

🕒 35 [35 | 45] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 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*, Öl*, 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. 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



Gemüse backen

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 **13 Min./98 °C/↻/ Stufe 1** kochen.

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

Währenddessen fortfahren.

Harissa

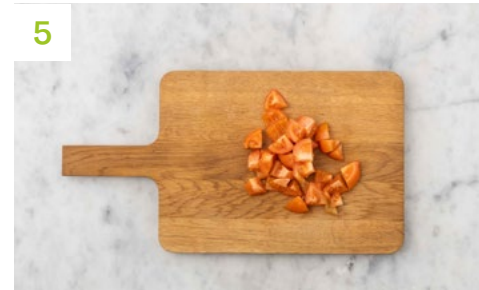
Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



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 **Soft** 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 große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und **Walnüsse** darin 1 – 2 Min. rösten, bis sie braun werden und duften. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken.

Bulgur nach der Garzeit 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!