

Mit Juwelen-Bulgur gefüllter Hokkaido dazu Ziegenfrischkäse-Topping, Pistazien & Granatapfel

Vegetarisch Viel Gemüse Thermomix kocht • 852 kcal • Tag 3 kochen

11



Kürbis (Hokkaido)



Bulgur



Granatapfel



Rucola



Gemüsebrühe



Tomatenmark



Minze



Petersilie



Pistazien



Sahnejoghurt



Ziegenfrischkäsetaler



Zitrone, gewachst



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Honig*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kürbis (Hokkaido) DE NL EG	2	3	4
Bulgur (15)	150 g	200 g	300 g
Granatapfel ES TR IT	0,5**	0,75**	1
Rucola	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe (10)	6 g	8 g	12 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Minze/Petersilie	20 g	20 g	20 g
Pistazien (28)	20 g	30 g	40 g
Sahnejoghurt (7)	150 g	200 g	300 g
Ziegenfrischkäsetaler (7)	100 g	150 g**	200 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g

**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. 1170 g)
Brennwert	304 kJ/73 kcal	3565 kJ/852 kcal
Fett	2,75 g	32,19 g
– davon ges. Fettsäuren	1,22 g	14,24 g
Kohlenhydrate	8,82 g	103,36 g
– davon Zucker	3,90 g	45,65 g
Eiweiß	2,50 g	29,34 g
Salz	0,182 g	2,129 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) (10) Sellerie (15) Weizen (28) Pistazien

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ZA: Südafrika ES: Spanien AR: Argentinien TR: Türkei IT: Italien



Kürbis vorbacken

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

Kürbisse unten glatt schneiden, damit sie gut stehen. Dann oben einen Deckel abschneiden und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen.

Kürbisse innen mit etwas **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, in eine Auflaufform stellen, **Kürbisdeckel** danebenlegen und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** angießen. Im Backofen ca. 30 Min. backen, bis das **Kürbisfleisch** weich ist. Währenddessen fortfahren



Kürbis füllen

Die Hälfte **Ziegenkäse**, die Hälfte der **Granatapfelkerne**, **Pistazien** und **Zitronenabrieb** ebenfalls zum **Bulgur** geben, mischen und mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Soviel Masse wie möglich in die **Kürbisse** füllen. Restlichen **Ziegenkäse** darauf legen und flach drücken. Mit **Pistazien** toppen und **Kürbisse** weitere 7 – 10 Min. ohne die **Kürbisdeckel** backen, bis die **Pistazien** etwas bräunen.

Währenddessen fortfahren.



Bulgur garen

350 g [470 g | 700 g] **Wasser***, 10 g **Öl***, **Gemüsebrühe** und etwas **Salz*** in den Mixtopf geben und

4 Min. [5 Min. | 7 Min.]/100 °C/☞/Stufe 1 erhitzen. **Bulgur** in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Zitrone** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



Für den Dip & den Salat

Minze in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, restlichen **Zitronenabrieb**, etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Restliche **Granatapfelkerne** in der großen Schüssel mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Joghurtdip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zitronensaft**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Rucola** etwas kleiner zupfen und mit den **Granatapfelkernen** mischen.



Für die Füllung

Granatapfel vierteln und die Kerne mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.

Pistazien grob hacken.

Blätter von **Minze** und **Petersilie** getrennt voneinander abzupfen.

Bulgur in eine große Schüssel umfüllen, **Tomatenmark** unterrühren und 5 Min. ziehen lassen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.

Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und zum **Bulgur** in die Schüssel geben.



Anrichten

Kürbisse auf Teller setzen, die Deckel darauf legen und **Rucolasalat** daneben anrichten. Mit dem **Minz-Joghurt**, restlichen **Zitronenspalten** und eventuell übriggebliebener **Füllung** 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>

