



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 35
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



Cajun-Bulgursalat mit Kidneybohnen, dazu frische Maiskolben und Gurken-Joghurtsoße

Wir wissen nicht, wie es Dir geht, aber Maiskolben mit Butter gehören einfach zum Sommer und angenehmen Kindheitserinnerungen dazu. Gegrillt sind sie ebenfalls lecker. Dazu passt perfekt der Bulgursalat, der auch auf keiner Grillparty fehlen darf. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



Bulgur



Maiskolben



Kirschtomaten



Grüne Paprika



Schalotte



Bohnen



Oregano, frisch



Gurke



Naturjoghurt



Knoblauch



Mandeln



Cajun (Gewürzmischung)

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Bulgur 1)	150 g	300 g
Maiskolben	2	4
Kirschtomaten	200 g	400 g
Paprika, grün / Schalotte	1	2
Bohnen (Dose) ⊕	1/2	1
Oregano, frisch	5 g	10 g
Gurke	1	2
Joghurt, natur 7)	100 g	200 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Mandeln 8)	30 g	60 g
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

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

Nährwerte pro Person

Kalorien: 974 kcal
Kohlenhydrate: 109 g
Fett: 43 g, Eiweiß: 30 g
Ballaststoffe: 26 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Butter, Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, (Apfel-)Essig, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, großer Topf (mit Deckel), Alufolie, Gemüsereibe,

Knoblauchpresse, kleine Pfanne



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 2 EL **Butter** aus dem Kühlschrank nehmen.

2 In einem Topf 200 ml **Gemüsebrühe** und 200 ml Wasser zum Kochen bringen. **Bulgur** einrühren und den zugedeckten Topf ohne Zufuhr von Hitze ca. 25 Min. ruhen lassen, bis der Bulgur die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat, eventuell zwischenzeitlich 1- bis 2-mal umrühren.

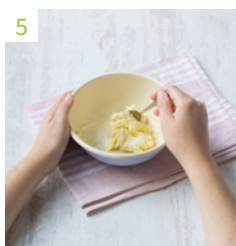


3 **Maiskolben** waschen, dann mit ein wenig **Olivenöl** einreiben und rundherum mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In Alufolie wickeln und 15–20 Min. auf der mittleren Schiene des Ofens weich garen.

4 **Kirschtomaten** waschen und vierteln. **Paprika** waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. **Schalotte** abziehen und fein hacken. **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen. **Oregano** waschen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken.



5 **Gurke** waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel entkernen. Dann grob reiben und mit **Joghurt**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Knoblauch** in eine Schüssel pressen und mit der **Butter** vermengen. **Mandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften, leicht abkühlen lassen, dann grob hacken.



6 **Bulgur** nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern. **Oregano**, **Bohnen**, **Tomaten**, **Paprika**, **Schalotte** und **Mandeln** unterheben. Für das Salat-Dressing: 3 EL **Essig**, 4 EL **Olivenöl** und **Cajun-Gewürzmischung** mit 1 Prise **Zucker** und etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren. Anschließend mit dem **Bulgur-Salat** gründlich vermischen.

7 **Bulgursalat** auf Tellern verteilen. **Maiskolben** mit ein wenig **Knoblauchbutter** bestreichen und dazu anrichten. Zusammen mit der **Gurken-Joghurtsoße** genießen!