

# Dorade mit aromatischem Harissagewürz auf Bulgursalat, dazu Joghurt-Ajvar-Dip

High Protein 30 – 40 Minuten • 724 kcal • Tag 2 kochen

13



Bulgur



Dorade



Karotte



Schalotte



Zitrone, gewachst



Ajvar



Tomatenpesto



Naturjoghurt



Mayonnaise



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgur <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
Dorade <b>4)</b>	240 g	360 g	480 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
Schalotte <b>DE   NL   FR   ES   TR   CL   EG</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b>	1	1	1
Ajvar <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	17 ml	17 ml	34 ml
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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. 640 g)
Brennwert	475 kJ/114 kcal	3030 kJ/724 kcal
Fett	5,1 g	32,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	6 g
Kohlenhydrate	10,4 g	66,3 g
– davon Zucker	2,3 g	14,4 g
Eiweiß	5,9 g	37,3 g
Salz	0,4 g	2,55 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:** **4)** Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## Bulgur kochen

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Bulgur** und **Gemüsebrühe** zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Ajvar** mit **Joghurt** und **Mayonnaise** verrühren und mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Bulgursalat

**Zitrone** vierteln.

**Karotte** schälen und grob raspeln.

**Schalotte** fein würfeln.

**Karotte** und **Schalotte** in einer großen Schüssel mischen.

**Tomatenpesto**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** zufügen, alles gut vermengen und beiseitestellen.



## Dorade braten

**Doradenfilets** mit „Hello Harissa“ (**Achtung: scharf!**), **Salz\*** und **Pfeffer\*** einreiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Doradenfilets** mit der Haut nach unten 3 – 5 Min. darin braten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Doradenfilets** durchgegart sind.



## Bulgur fertigstellen

**Bulgur** mit einer Gabel ein wenig auflockern, in die Schüssel mit den marinierten **Karotten** geben und gut mischen.



## Anrichten

**Bulgur** auf Teller verteilen, gebratene **Dorade** darauf anrichten. Zusammen mit **Joghurt-Ajvar-Dip** und restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

### Harissa

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

