

Ajvarbulgur mit Hähnchengeschnetzeltem

Joghurt, Kräutern und Zucchini

unter 650 Kalorien High Protein 15 – 25 Minuten • 577 kcal • Tag 3 kochen

36



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Bulgur, vorgekocht und gesalzen



Zucchini



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



Ajvar



Tomatenmark



Naturjoghurt



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|-------|-------|
| Hähnchengeschnetzeltes, mariniert | 250 g | 375 g | 500 g |
| Bulgur, vorgekocht und gesalzen 15 | 450 g | 675 g | 900 g |
| Zucchini NL ES BE MA IT | 1 | 1 | 2 |
| Petersilie, glatt | 10 g | 10 g | 10 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Ajvar 14 | 50 g | 100 g | 100 g |
| Tomatenmark | 35 g | 35 g | 70 g |
| Naturjoghurt 7 | 150 g | 225 g | 300 g |
| Hühnerbrühe | 6 g | 10 g | 12 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. 650 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 373 kJ/89 kcal | 2412 kJ/577 kcal |
| Fett | 3,2 g | 20,5 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,7 g | 4,3 g |
| Kohlenhydrate | 8,1 g | 52,7 g |
| – davon Zucker | 1,9 g | 12,1 g |
| Eiweiß | 6,9 g | 45 g |
| Salz | 0,75 g | 4,88 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)

14 Schwefeldioxyde und Sulfite **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien

MA: Marokko **IT:** Italien

1



Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen.

Hähnchen darin 3 – 4 Min. scharf anbraten, bis es gar ist.

Währenddessen **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Petersilie hacken.

Knoblauch hacken.

2



Bulgur zubereiten

Hähnchen aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zucchini**, **Knoblauch** und **Tomatenmark** darin 2 Min. anbraten.

Bulgur, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühe** und **Ajvar** in die Pfanne rühren und 2 – 3 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

3



Anrichten

Ajvarbulgur auf Tellern anrichten, **Hähnchen** darauf verteilen. Mit **Joghurt** und **Petersilie** toppen.

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>

