

Bulgursalat mit Hirtenkäse-Nektarinen

dazu Hirtenkäse und Joghurt-Dip

Viel Gemüse **Klimaheld** unter 650 Kalorien **Vegetarisch** Thermomix hilft • 618 kcal • Tag 3 kochen

22



Bulgur



Gemüsebrühpulver



Rucola



Hirtenkäse



Nektarine



Tomate



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Gurke



Balsamicoecreme



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt, Bio



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	10 g	12 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Nektarine	200 g	300 g	400 g
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	6 g	8 g	12 g
Gurke NL ES MA	1	1	2
Balsamicoreme 14) 15)	12 g	24 g	24 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sahnejoghurt, Bio 7)	75 g	100 g	150 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. 730 g)
Brennwert	354 kJ/85 kcal	2588 kJ/618 kcal
Fett	3 g	22,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8,5 g
Kohlenhydrate	10,6 g	77,7 g
– davon Zucker	3,2 g	23,1 g
Eiweiß	3,3 g	24,4 g
Salz	0,48 g	3,48 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 **14)** Schwefeldioxid und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Für den Bulgur

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** 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***, 10 g **Öl***, **Gemüsebrühe**, zwei Drittel vom „Hello Harissa“ und etwas **Salz*** in den Mixtopf geben und **4 Min. [5 Min. | 7 Min.]/100 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen fortfahren.



Bulgur garen

In einer kleinen Schüssel **Hirtenkäse** krümeln und mit restlichem „Hello Harissa“ mischen.

Bulgur in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen. Anschließend 10 Min. im Mixtopf ziehen lassen.

Währenddessen fortfahren.



Kleinigkeiten

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate in 2 cm große Würfel schneiden.

Gurke und **Tomatenwürfel** in eine große Schüssel geben.

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

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Zitronenabrieb** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** verrühren. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Nektarinen gratinieren

Nektarinen halbieren, Stein entfernen und die **Nektarinen** mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform setzen.

Nektarinen mit 1 Prise **Zucker*** bestreuen und **Hirtenkäse** vorsichtig darauf verteilen.

Ofen auf Grillstufe stellen und die **Nektarinen** auf der obersten Schiene im Ofen 3 – 5 Min. gratinieren, bis der **Käse** etwas bräunt.



Bulgur fertigstellen

Eventuell harte Stiele vom **Rucola** entfernen, dann **Rucola** einmal durchschneiden.

Bulgur nach der Ziehzeit zu den **Gurken** in die große Schüssel geben und mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Rucola auf Teller verteilen und mit der Hälfte vom **Dip** vorsichtig mischen.

Bulgursalat darauf verteilen und restlichen **Dip** darüber träufeln. **Nektarinen** daraufsetzen und mit **Balsamicoreme** garnieren. Mit restlichen **Zitronenspalten** 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>

