

# Cajun-Schweinelachssteak auf würzigem Bulgur

dazu Mais-Paprika-Salat und Buttermilchdressing

unter 650 Kalorien | schnell | High Protein | 25 – 35 Minuten • 643 kcal • Tag 5 kochen

37



Schweinelachssteaks



Bulgur



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Cajun“



grüne Paprika



Mais



Karotte



Petersilie, glatt



Hühnerbrühe

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch trocken mit Küchenpapier.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter\*, Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Gemüseribe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Bulgur <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
grüne Paprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Mais	150 g	340 g	340 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Hühnerbrühe	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. 630 g)
Brennwert	425 kJ/101 kcal	2689 kJ/643 kcal
Fett	3 g	19,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,5 g
Kohlenhydrate	11,4 g	72,2 g
– davon Zucker	2,4 g	15,4 g
Eiweiß	6,3 g	39,9 g
Salz	0,47 g	2,96 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) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko



## 1 Bulgur kochen

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

**Karotte** grob raspeln.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Bulgur, Karotte, „Hello Paprika“** und **Hühnerbrühe** zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und quellen lassen.



## 4 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen. **Mais** und **Paprika** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten, **salzen\***.

**Tipp:** Sollte das Gemüse anfangen an der Pfanne zu kleben, kannst Du etwas Wasser\* hinzufügen.

Herausnehmen, in eine große Schüssel geben und mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 Fleisch marinieren

In einer großen Schüssel **Schweinelachssteak**, „Hello Cajun“ und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** und **Salz\*** vermengen und beiseitestellen.



## 5 Fleisch braten

Pfanne auswischen und ohne Fettzugabe erneut erhitzen. **Schweinelachssteaks** darin 3 – 5 Min. je Seite braten, bis das **Fleisch** in der Mitte nur noch leicht rosa ist.

**Petersilie** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** unter das **Bulgur** heben und mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Kleine Vorbereitung

**Mais** mithilfe des Deckels abgießen.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Petersilie** fein hacken.



## 6 Anrichten

**Schweinelachssteak** in Streifen schneiden und auf tiefe Teller verteilen.

**Karotten-Petersilie-Bulgur** und **Mais-Paprika-Salat** daneben anrichten.

**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>

