



# AJVARBULGUR MIT SCHWEINEGESCHNETZELTEM, Kräuterdip und Zucchini

## EXPRESS REZEPT



Schweinefiletspitzen in  
Rosmarinmarinade



Ajvar



Bulgur (vorgekocht)



Knoblauch-Zwiebel-Paste



Zucchini



Sahnejoghurt



Petersilie



Schnittlauch



Hühnerbrühe

🕒 15 Minuten

📊 Stufe 2

📅 Tag 1-5 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 FLEISCH ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** stark erhitzen und **Schweinefiletspitzen** darin je Seite ca. 5 Min. scharf anbraten, bis sie durchgegart sind.

Währenddessen **Gemüse** schneiden.



## 2 ZUCCHINI SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmondscheiben schneiden.

**Kräuter** samt Stielen grob hacken.



## 3 ZUCCHINI ANBRATEN

**Schweinefleisch** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

Erneut 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zucchini** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Knoblauch-Zwiebel-Paste** für 2 Min. anbraten.



## 4 BULGUR ZUBEREITEN

**Bulgur**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\***, **Hühnerbrühpulver** und **Ajvar** mit in die Pfanne geben. Gut vermengen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Mit **Salz** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 DIP VERRÜHREN

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit gehackten **Kräutern** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Ajvarbulgur** auf Teller verteilen und mit **Schweinegeschnetzeltem** toppen. Mit **Kräuterdip** genießen.

# Guten Appetit!

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade	250 g	375 g	500 g
Zucchini <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Knoblauch-Zwiebel-Paste	1 EL <b>☺</b>	1½ EL	2 EL
Bulgur (vorgekocht) <b>1)</b>	450 g	675 g	900 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Ajvar <b>11)</b>	100 g	150 g	200 g
Sahnejoghurt <b>5)</b>	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 4	100 ml	150 ml	200 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☺ 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	433 kJ/104 kcal	2.828 kJ/676 kcal
Fett	5,29 g	34,54 g
– davon ges. Fettsäuren	1,00 g	6,56 g
Kohlenhydrate	8,52 g	55,66 g
– davon Zucker	1,70 g	11,10 g
Eiweiß	5,69 g	37,18 g
Salz	1,349 g	8,811 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

**1)** Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch **11)** Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGSLÄNDER

**ES:** Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at