

Blumenkohl-Tabbouleh mit Pfirsich-Ajvar-Dressing

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 586 kcal • Tag 5 kochen



Minze



Petersilie



Gurke



rote Zwiebel



Pfirsich-Ajvar-Dressing



Bulgur



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Zitrone, ungewachst



Gemüsebrühe



Tomate



Blumenkohl



vegane Mayonnaise

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Minze/Petersilie	20 g	40 g	40 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Pfirsich-Ajvar-Dressing 9)	70 ml	105 ml	140 ml
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Zitrone, ungewachst ZA ES AR	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
Blumenkohl FR	1	1	1
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 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. 830 g)
Brennwert	295 kJ/70 kcal	2453 kJ/586 kcal
Fett	2,66 g	22,11 g
– davon ges. Fettsäuren	0,31 g	2,60 g
Kohlenhydrate	8,90 g	74,00 g
– davon Zucker	2,42 g	20,09 g
Eiweiß	1,93 g	16,07 g
Salz	0,222 g	1,845 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: **9**) Senf **10**) Sellerie **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **MA:** Marokko **AR:** Argentinien **FR:** Frankreich



1 Bulgur kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 250 ml [325 ml | 500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf **Bulgur** und **Gemüsebrühe** geben, mit 250 ml [325 ml | 500 ml] kochendes **Wasser*** übergießen, leicht **salzen*** und abdecken.

Den Topf abgedeckt stehen lassen und mit dem Rezept fortfahren.



2 Blumenkohl rösten

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** schneiden. **Zwiebel** halbieren und feine Streifen schneiden.

Auf einem mit Backpapier belegtes Backblech **Blumenkohl**, **Zwiebel**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, „Hello Mezze“, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und im Ofen 15 – 20 Min. rösten.



3 Gemüse schneiden

Gurke längs vierteln und in 0,5 cm dicke Stücke schneiden.

Tomate halbieren und in 0,5 cm Würfel schneiden.

Gemüse in eine große Schüssel geben, leicht **salzen*** und beiseite stellen.



4 Dressing vorbereiten

Zitrone in 6 [9 | 12] Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Pfirsich-Ajvar Dressing** und **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Kräuter schneiden

Dressing zu dem geschnittenen **Gemüse** geben und durchrühren.

In derselbe kleine Schüssel **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten**, **Vegane Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.

Blätter der **Petersilie** und **Minze** abzupfen und fein hacken.

Bulgur und **Kräuter** zu dem **Salat** in die große Schüssel geben und gut mischen. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Tabbouleh auf tiefe Teller rundum verteilen, **Blumenkohl** und **Zwiebeln** in der Mitte anrichten. Mit dem **Zitronendip** und 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>

