

# Bulgursalat mit Schweinefiletspitzen getoppt mit Hirtenkäse, Kräuterdip und Pinienkernen

Zeit sparen 15 Minuten • 834 kcal • Tag 2 kochen

16



Schweinefiletspitzen  
in Rosmarinmarinade



Sahnejoghurt



Petersilie glatt



Schnittlauch



Hirtenkäse



Frühlingszwiebel



Pinienkerne



rote Spitzpaprika



Gurke



Zitrone, gewachst



Bulgur vorgekocht



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

Gut, im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade	250 g	375 g	500 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	1	2
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES</b>	1	2	2
Gurke <b>NL   ES   GR</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	2
Bulgur vorgekocht <b>15)</b>	450 g	675 g	900 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 780 g)
Brennwert	445 kJ/106 kcal	3487 kJ/834 kcal
Fett	6,05 g	47,41 g
– davon ges. Fettsäuren	1,47 g	11,48 g
Kohlenhydrate	6,70 g	52,51 g
– davon Zucker	1,83 g	14,36 g
Eiweiß	5,98 g	46,88 g
Salz	0,868 g	6,799 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) **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei

1



2



3



## Gemüse schneiden

**Paprika** in 0,5 cm dünne Ringe schneiden.

**Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.

**Zitrone** in 4 [4 | 6] Spalten schneiden.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in Halbmonde schneiden.

**Kräuter** samt Stielen grob hacken.

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

## Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** stark erhitzen und **Schweinefiletspitzen**, **Pinienkerne** und **Paprikaringe** darin ca. 4 – 7 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** nur noch leicht rosa und das **Gemüse** weich ist.

Gleichzeitig in einem kleinen Topf **Bulgur** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** gut vermengen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Salat vollenden

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** zu einem **Dressing** verrühren. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Gurke**, **Frühlingszwiebel** und **Bulgur** zum **Dressing** geben, **Hirtenkäse** dazubräseln und alles vermengen.

**Bulgursalat** auf Teller verteilen und mit **Schweinegeschnetzeltem**, **Paprika** und **Pinienkernen** toppen.

Mit **Kräuterdip** genießen.

## Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

