



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW03
2017 **thermomix**

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Winterlicher Grünkohl-Bulgur-Salat mit Büffelmozzarella und Apfel

„Wird es kalt an Nas' und Ohren, hat es erst mal richtig gefroren, dann ist es wieder mal soweit, dann kommt die schöne Grünkohlzeit.“ Wir zaubern heute auf Deinen Teller eine zeitgemäße, fruchtig frische Variante vom Grünkohl mit lockerem Bulgur, Büffelmozzarella und Mandeln. Guten Appetit!

20 min.

30 min.

Stufe 1

Thermomix kocht; schnell, kalorienarm, veggie



Bulgur



Grünkohl



Büffelmozzarella



Apfel



Mandeln



rote Zwiebel



Zitrone



Petersilie

Für 2 Personen.....

- 150 g Baby-Grünkohl
- 150 g Bulgur **1)**
- 15 g Petersilie
- 1 Apfel (Granny Smith)
[Ursprungsl. IT]
- 1 rote Zwiebel [Ursprungsl. DE]
- 1 Zitrone [Ursprungsl. ES]

- 125 g Büffelmozzarella **7)**
- 20 g Mandeln **8) 15)**

Nährwerte	pro Portion (ca. 500 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	2708/647	491/117
Fett (g)	28	5
– davon ges. Fettsäuren (g)	11	2
Kohlenhydrate (g)	66	12
– davon Zucker (g)	5	1
Eiweiß (g)	6	1
Ballaststoffe (g)	24	3
Salz (g)	0	0

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Salz, (Oliven-)Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, große Schüssel, kleine Schüssel (2), Zitronenreibe und -presse



1 550 g **Wasser** und ½ TL **Salz** in den Mixtopf geben.

75 g **Grünkohl** in den Varoma-Behälter einwiegen. Einlegeboden einlegen und 75 g **Grünkohl** auf den Einlegeboden geben. Varoma verschließen, aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Bulgur** in eine große Schüssel geben. **Petersilie** zupfen, **Apfel** halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Varomabehälter absetzen und kurz beiseitestellen. 300 g des heißen **Wassers** über den **Bulgur** gießen und diesen ca. 10 Min. ziehen lassen.



2 Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.

3 Gezupfte **Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel füllen.

4 Grobe **Apfelstücke** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 **Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mithilfe des Spatels nach unten schieben, 15 g **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

6 Vorgegarten **Grünkohl**, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **5 Min./100 °C/↻/Stufe 1** garen. Währenddessen **Zitrone** abreiben, halbieren und entsaften. **Büffelmozzarella** in kleine Stücke rupfen.

7 Nach der Ziehzeit **Bulgur** mit einer Gabel etwas auflockern. Nach Geschmack etwas **Zitronenabrieb**, **Zitronensaft**, 1 EL **Olivenöl**, zerkleinerte **Petersilie** (etwas für die Dekoration beiseitelegen) und den gegarten **Grünkohl** und zerkleinerten **Apfel** in die Schüssel mit dem **Bulgur** geben. Mithilfe des Spatels vermengen.



8 **Grünkohl-Bulgur-Salat** auf Teller anrichten, zerkleinerten **Mozzarella** und **Mandeln** darüber verteilen und mit restlicher **Petersilie** genießen.