

Würziger Grillkäse auf Tabbouleh mit Granatapfelkernen und Mandeln, dazu Joghurtdip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 885 kcal • Tag 5 kochen

6



Bulgur



rote Spitzpaprika



Zitrone, gewachst



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Minze



Petersilie



Grillkäse Zypriotischer Art



Sahnejoghurt



Gemüsebrühe



Granatapfel



Mandelblättchen



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,
2 kleine Schüsseln und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|--------------------------------|---------|-------|
| Bulgur 15) | 150 g | 200 g | 300 g |
| rote Spitzpaprika NL ES | 2 | 3 | 4 |
| Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR | 0,5** | 0,75** | 1 |
| Frühlingszwiebel DE EG IT | 1 | 2 | 2 |
| Gewürzmischung „Hello Harissa“ | 2 g | 3 g** | 4 g |
| Minze/Petersilie | 20 g | 20 g | 20 g |
| Grillkäse Zypriotischer Art 7) | 200 g | 300 g** | 400 g |
| Sahnejoghurt 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Granatapfel TR GR | 1 | 1 | 1 |
| Mandelblättchen 22) | 10 g | 20 g | 20 g |
| Öl*, Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer* | Angaben im Text 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. 670 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 554 kJ/132 kcal | 3703 kJ/885 kcal |
| Fett | 6,71 g | 44,92 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,19 g | 21,33 g |
| Kohlenhydrate | 12,24 g | 81,88 g |
| – davon Zucker | 4,50 g | 30,11 g |
| Eiweiß | 4,85 g | 32,45 g |
| Salz | 0,623 g | 4,168 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen **22)** Mandeln

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

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



Bulgur kochen

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

In einen kleinen Topf 350 ml [525 ml | 700 ml] kochendes **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** zugeben, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Bulgur hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Bulgur** mindestens 15 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Grillkäse vorbereiten

Grillkäse in 8 [12 | 16] Scheiben schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** mit der **Gewürzmischung** verrühren. **Grillkäsescheiben** darin wenden.



Für die Toppings

Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel gehackte **Minze** mit **Joghurt** verrühren und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Den **Granatapfel** halbieren, die Hälften jeweils in Stücke brechen und die **Kerne** über einer großen Schüssel herauslösen.

Tipp: Du kannst auch eine weitere Schüssel mit **Wasser** füllen und den **Granatapfel** beim Entkernen unter **Wasser** halten. So bleiben Du und die Küche sauber.



Grillkäse anbraten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erhitzen und **Mandelblättchen** darin 2 – 3 Min. goldbraun rösten. **Mandelblättchen** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen.

In der Pfanne wieder 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und gewürzte **Grillkäsescheiben** darin von beiden Seiten je 2 – 3 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.



Für das Tabbouleh

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.

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

Tomatenwürfel, **Frühlingszwiebelringe** und gehackte **Petersilie** in einer zweiten großen Schüssel mischen.

Etwas **Zitronensaft** dazu pressen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen, alles gut mischen und beiseitestellen.



Anrichten

Eventuell überschüssiges **Wasser** vom **Bulgur** abgießen und **Bulgur** mit einer Gabel ein wenig auflockern.

Bulgur unter das **Tabbouleh** mischen, auf Teller verteilen und gebratene **Grillkäsescheiben** dazu anrichten.

Nach Belieben mit **Granatapfelkernen** und **Mandelblättchen** toppen und zusammen mit **Minzjoghurt** genießen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.