



Gratinierte Spitzpaprika mit Hirtenkäse

dazu Avocado, Balsamico-Zwiebeln & würziger Bulgur

Viel Gemüse Vegetarisch 30 - 40 Min • 805 kcal



12

-  Bulgur
-  rote Spitzpaprika
-  Minze/Petersilie
-  Limette, gewachst
-  Naturjoghurt
-  Zwiebel
-  Avocado
-  Hirtenkäse leicht
-  Babypinat
-  süßer Senf
-  Balsamico Creme
-  Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgur 13 15)	150 g	200 g	300 g
rote Spitzpaprika ES NL MA DE	2	3	4
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	2
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Avocado GT ES MX CL TZ	1	1	2
Hirtenkäse leicht 7)	100 g	200 g	200 g
Babypinac DE	50 g	75 g	100 g
süßer Senf 9)	17 g	34 g	34 g
Balsamico Creme 14)	12 g	18 g**	24 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 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.)

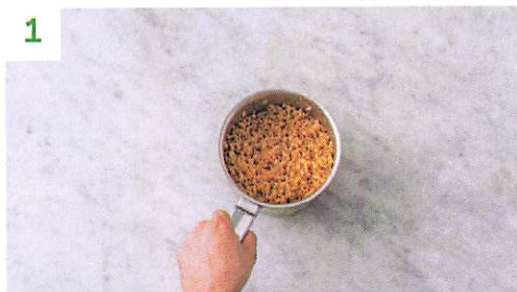
	100 g	Portion (ca. 690 g)
Brenwert	488 kJ/117 kcal	3370 kJ/805 kcal
Fett	6 g	41,3 g
- davon ges. Fettsäuren	2,8 g	19,1 g
Kohlenhydrate	12,6 g	86,7 g
- davon Zucker	2,6 g	18,2 g
Eiweiß	4 g	27,7 g
Salz	0,27 g	1,85 g

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) 9) Senf 13) Glutenhaltiges Getreide 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko DE: Deutschland BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien VN: Vietnam EG: Ägypten GT: Guatemala CL: Chile TZ: Tansania PE: Peru KE: Kenia MZ: Mosambik PT: Portugal DO: Dominikanische Republik ZW: Zimbabwe ZA: Südafrika EC: Ecuador



1 Bulgur kochen

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes Wasser füllen, salzen* und aufkochen lassen.

Bulgur und „Hello Fiesta“ hineinrühren und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

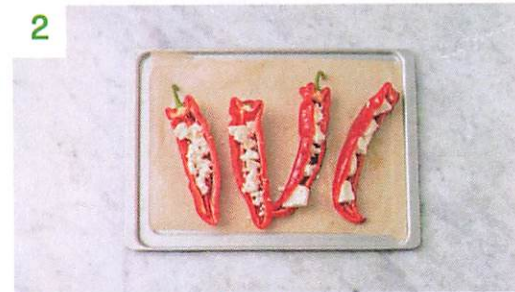


4 Salat vorbereiten

Limette heiß waschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. Limette in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel süßen Senf, Saft von 1 [1,5 | 2] Limettenspalte, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*, Salz* und Pfeffer* verrühren.

Spinat unterheben.



2 Spitzpaprika backen

Spitzpaprika längs halbieren und entkernen.

Spitzpaprika mit der Öffnung nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* beträufeln.

Hirtenkäse mit den Händen in die Spitzpaprika bröseln. Auf der Mittelschiene im Ofen 15 - 20 Min. backen, bis die Spitzpaprika weich sind.



5 Dip zubereiten

In einer kleinen Schüssel Joghurt mit Minze und einigen Tropfen Limettensaft verrühren. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und quer in Scheiben schneiden.



3 Zwiebel karamellisieren

Petersilien- und Minzeblätter getrennt voneinander fein hacken.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Temperatur 8 - 10 Min. glasig dünsten.

Mit Balsamicocreme ablöschen und auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen.



6 Anrichten

Bulgur mit dem Saft von 1 [1,5 | 2] Limettenspalte, gehackter Petersilie und Limettenabrieb mischen und auf tiefe Teller geben.

Spinatsalat, Avocado, Spitzpaprika und karamellierte Zwiebeln darauf verteilen und mit Minzjoghurt genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

