

Grillkäse auf Kichererbsen-Spinat-Bett mit Petersilien-Bulgur und Minz-Dip

Viel Gemüse High Protein Vegetarisch 30 - 40 Min • 934 kcal

17



Bulgur



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kichererbsen



Minze/Petersilie



Naturjoghurt



Babypinac



Limette, gewachst



Tomatenmark



Grillkäse



Kumin, gemahlen



Tomate



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Zucker*, Salz*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 Sieb, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgur 13) 15)	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kichererbsen	390 g	585 g**	780 g
Minze/Petersilie IL	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Babypinac DE	75 g	100 g	150 g
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	0,3 **	0,3 **	0,5 **
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Grillkäse 7)	200 g	300 g**	400 g
Kumin, gemahlen	1 g**	1,5 g**	2 g
Tomate ES MA NL	1	2	2

**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	498 kJ/119 kcal	3908 kJ/934 kcal
Fett	4,9 g	38,5 g
- davon ges. Fettsäuren	3,6 g	28,3 g
Kohlenhydrate	12,3 g	96,2 g
- davon Zucker	1,8 g	13,8 g
Eiweiß	6,3 g	49,2 g
Salz	0,46 g	3,62 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)

13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten

ES: Spanien IL: Israel BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien

VN: Vietnam MA: Marokko



1 Bulgur kochen

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [470 ml | 700 ml] heißes Wasser* füllen, die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] Kumin zugeben, salzen* und einmal aufkochen lassen.

Bulgur zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



2 Gemüse schneiden

Tomate in 2 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch fein würfeln.

Kichererbsen in ein Sieb gießen.



3 Für den Dip

Petersilie und Minze getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel Joghurt mit gehackter Minze verrühren. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

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



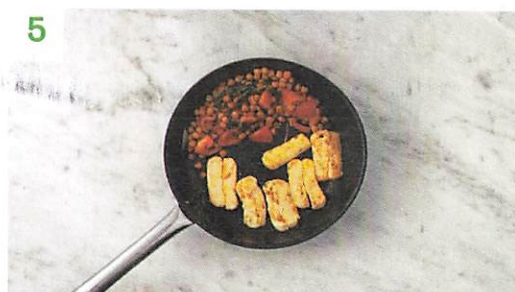
4 Gemüsepfanne zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Zwiebel 2 - 3 Min. anschwitzen.

Knoblauch und Kichererbsen dazugeben und 2 - 3 Min. unter Rühren braten.

Tomate und Tomatenmark dazugeben, mit 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser* ablöschen und alles 3 - 5 Min. einköcheln lassen.

Spinat hineingeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz*, Pfeffer* und einer Prise Zucker* abschmecken.



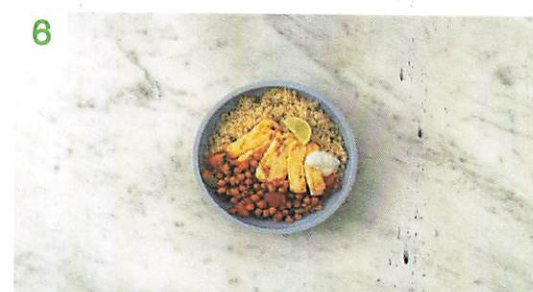
5 Grillkäse braten

Grillkäse in 6 [9 | 12] Scheiben schneiden.

Gemüse in der Pfanne an die Seite schieben und Grillkäse daneben ca. 2 Min. von jeder Seite braten, bis er leicht gebräunt ist.

Tipp: Verwende für 3 und 4 Personen 2 Pfannen.

Bulgur nach der Garzeit mit Limettenabrieb, gehackter Petersilie und dem Saft von 1 [1,5 | 2] Limettenspalten würzen und mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



6 Anrichten

Bulgur und Kichererbsen-Spinat-Pfanne auf Teller verteilen. Käse auf das Gemüse legen, mit Minz-Joghurt und restlichen Limettenspalten genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

