

Ajvarbulgur mit Hähnchengeschnetzeltem Joghurt, Kräutern und Zucchini

unter 650 Kalorien High Protein 15 – 25 Minuten • 577 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchengeschnetzeltes,
mariniert



Zucchini



Knoblauchzehen



Tomatenmark



Hühnerbrühe



Bulgur, vorgekocht
und gesalzen



Petersilie, glatt



Ajvar



Naturjoghurt



Natürlicher
Geschmack

Ohne künstliche Farbstoffe
Ohne künstliche Aromen
Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Bulgur, vorgekocht und gesalzen 15)	450 g	675 g	900 g
Zucchini NL ES BE MA IT	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ajvar 14)	50 g	100 g	100 g
Tomatenmark	35 g	35 g	70 g
Naturjoghurt 7)	150 g	225 g	300 g
Hühnerbrühe	6 g	10 g	12 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. 650 g)
Brennwert	373 kJ/89 kcal	2412 kJ/577 kcal
Fett	3,2 g	20,5 g
- davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,3 g
Kohlenhydrate	8,1 g	52,7 g
- davon Zucker	1,9 g	12,1 g
Eiweiß	6,9 g	45 g
Salz	0,75 g	4,88 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)

14) Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien

MA: Marokko **IT:** Italien



Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen.

Hähnchen darin 3 – 4 Min. scharf anbraten, bis es gar ist.

Währenddessen **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Petersilie hacken.

Knoblauch hacken.

Bulgur zubereiten

Hähnchen aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zucchini**, **Knoblauch** und **Tomatenmark** darin 2 Min. anbraten.

Bulgur, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühe** und **Ajvar** in die Pfanne rühren und 2 – 3 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Anrichten

Ajvarbulgur auf Tellern anrichten, **Hähnchen** darauf verteilen. Mit **Joghurt** und **Petersilie** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

