

# Bulgursalat mit gratinierten Nektarinen

dazu Hirtenkäse und Joghurt-Dip

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch Klimaheld 40 – 50 Minuten • 618 kcal • Tag 3 kochen



Bulgur



Gemüsebrühpulver



Rucola



Hirtenkäse



Nektarine



Tomate



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gurke



Balsamiccreme



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt, Bio



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Backblech, 1 Auflaufform, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	10 g	12 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Nektarine	200 g	300 g	400 g
Tomate NL   ES   MA   BE	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	6 g	8 g	12 g
Gurke NL   ES   MA	1	1	2
Balsamicoreme 14) 15)	12 g	24 g	24 g
Zitrone, gewachst ES   ZA   AR   TR   CL   EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sahnejoghurt, Bio 7)	75 g	100 g	150 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. 730 g)
Brennwert	354 kJ/85 kcal	2588 kJ/618 kcal
Fett	3 g	22,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8,5 g
Kohlenhydrate	10,6 g	77,7 g
– davon Zucker	3,2 g	23,1 g
Eiweiß	3,3 g	24,4 g
Salz	0,48 g	3,48 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien MA: Marokko ZA: Südafrika AR: Argentinien TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten

1



## Bulgur kochen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Knoblauch** fein hacken.

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Bulgur** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. Dann mit 350 ml [525 ml | 700 ml] heißem **Wasser\*** ablöschen.

**Gemüsebrühe** und zwei Drittel vom „**Hello Harissa**“ zugeben, leicht **salzen\*** und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

4



## Nektarinen gratinieren

**Nektarinen** halbieren, Stein entfernen und die **Nektarinen** mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform setzen.

**Nektarinen** mit 1 Prise **Zucker\*** bestreuen und **Hirtenkäse** vorsichtig darauf verteilen.

Ofen auf Grillstufe stellen und die **Nektarinen** auf der obersten Schiene im Ofen 3 – 5 Min. gratinieren, bis der **Käse** etwas bräunt.

2



## Währenddessen

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

**Tomate** in 2 cm große Würfel schneiden. **Gurke** und **Tomatenwürfel** in eine große Schüssel geben.

5

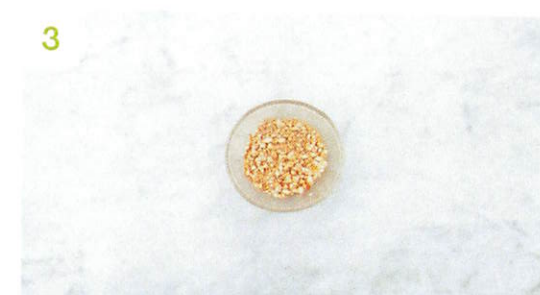


## Bulgur fertigstellen

Eventuell harte Stiele vom **Rucola** entfernen, dann **Rucola** einmal durchschneiden.

**Bulgur** nach der Garzeit zu den **Gurken** in die große Schüssel geben und mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** mischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

3



## Für den Dip

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

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Zitronenabrieb** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In eine zweite kleine Schüssel **Hirtenkäse** krümeln und mit restlichem „**Hello Harissa**“ mischen.

6



## Anrichten

**Rucola** auf Teller verteilen und mit der Hälfte vom **Dip** vorsichtig mischen.

**Bulgursalat** darauf verteilen und restlichen **Dip** darüber träufeln.

**Nektarinen** daraufsetzen und mit **Balsamicoreme** garnieren. Mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**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>

