

# Blumenkohl-Tabbouleh mit Pfirsich-Ajvar-Dressing

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 586 kcal • Tag 5 kochen

9



Minze



Petersilie



Gurke



rote Zwiebel



Pfirsich-Ajvar-Dressing



Bulgur



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Zitrone, ungewachst



Gemüsebrühe



Tomate



Blumenkohl



vegane Mayonnaise



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P    | 3P     | 4P     |
|---|-------|--------|--------|
| Minze/Petersilie                                      | 20 g  | 40 g   | 40 g   |
| Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>   | 1     | 1      | 2      |
| rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>        | 1     | 2      | 2      |
| Pfirsich-Ajvar-Dressing 9)                            | 70 ml | 105 ml | 140 ml |
| Bulgur <b>15)</b>                                     | 150 g | 200 g  | 300 g  |
| Gewürzmischung „Hello Mezza“                          | 4 g   | 6 g    | 8 g    |
| Zitrone, ungewachst <b>ZA</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b> | 1     | 1      | 2      |
| Gemüsebrühe <b>10)</b>                                | 4 g   | 6 g    | 8 g    |
| Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>              | 2     | 3      | 4      |
| Blumenkohl <b>FR</b>                                  | 1     | 1      | 1      |
| vegane Mayonnaise                                     | 25 g  | 50 g   | 50 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. 830 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 295 kJ/70 kcal | 2453 kJ/586 kcal    |
| Fett                    | 2,66 g         | 22,11 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,31 g         | 2,60 g              |
| Kohlenhydrate           | 8,90 g         | 74,00 g             |
| – davon Zucker          | 2,42 g         | 20,09 g             |
| Eiweiß                  | 1,93 g         | 16,07 g             |
| Salz                    | 0,222 g        | 1,845 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:** 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien

**GR:** Griechenland **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika

**MA:** Marokko **AR:** Argentinien **FR:** Frankreich

1



## Bulgur kochen

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

Erhitze 250 ml [325 ml | 500 ml] Wasser im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf **Bulgur** und **Gemüsebrühe** geben, mit 250 ml [325 ml | 500 ml] kochendes **Wasser\*** übergießen, leicht **salzen\*** und abdecken.

Den Topf abgedeckt stehen lassen und mit dem Rezept fortfahren.

2



## Blumenkohl rösten

**Blumenkohl** in mundgerechte **Röschen** schneiden.

**Zwiebel** halbieren und feine Streifen schneiden.

Auf einem mit Backpapier belegtes Backblech

**Blumenkohl**, **Zwiebel**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, „Hello Mezza“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen und im Ofen 15 – 20 Min. rösten.

3



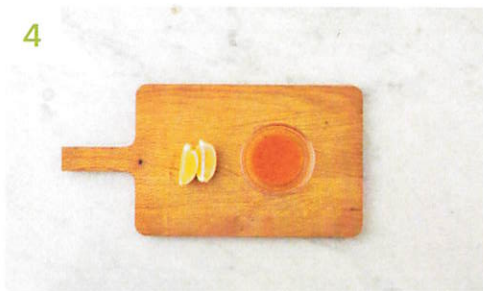
## Gemüse schneiden

**Gurke** längs vierteln und in 0,5 cm dicke Stücke schneiden.

**Tomate** halbieren und in 0,5 cm Würfel schneiden.

**Gemüse** in eine große Schüssel geben, leicht **salzen\*** und beiseite stellen.

4



## Dressing vorbereiten

**Zitrone** in 6 [9 | 12] Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Pfirsich-Ajvar Dressing** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

5



## Kräuter schneiden

**Dressing** zu dem geschnittenen **Gemüse** geben und durchrühren.

In derselbe kleine Schüssel **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten**, **Vegane Mayonnaise**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.

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

**Bulgur** und **Kräuter** zu dem **Salat** in die große Schüssel geben und gut mischen. Nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

6



## Anrichten

**Tabbouleh** auf tiefe Teller rundum verteilen, **Blumenkohl** und **Zwiebeln** in der Mitte anrichten. Mit dem **Zitronendip** und 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>

