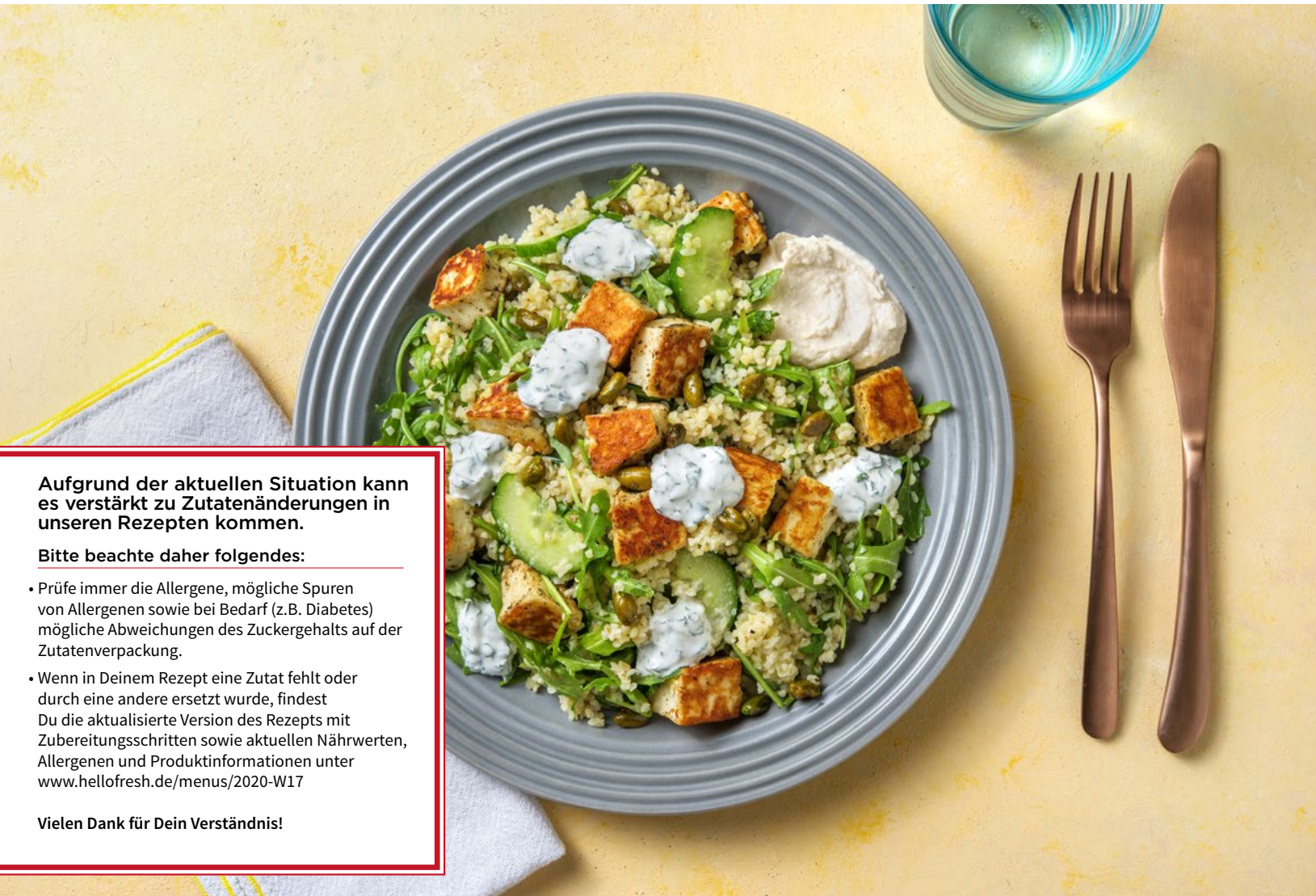




BULGURSALAT MIT HARISSA-HALLOUMI, Kräuterdip, Hummus und Pistazien

EXPRESS REZEPT



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W17

Vielen Dank für Dein Verständnis!



 15 Minuten

 Stufe 1

 Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 ZU BEGINN
Gurke längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmondscheiben schneiden.
Blätter der **Kräuter** abzupfen und grob hacken.
Halloumi in 2 cm große Würfel schneiden.
Zitrone in 4 [4 | 8] Spalten schneiden.



2 DRESSING VORBEREITEN
In einer großen Schüssel **Hartkäse** mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** miteinander vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Gurke** in die Schüssel geben und marinieren lassen.



3 DIPS VERRÜHREN
In einer kleinen Schüssel 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Joghurt** mit **Hummus** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten** verrühren.
In einer zweiten kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Kräutern** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 HALLOUMI ANBRATEN
In einer großen Pfanne 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Halloumi** und **Pistazien** mit **Harissa-Gewürzmischung** für 3 – 4 Min. goldbraun anbraten. **Halloumi** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



5 BULGUR ZUBEREITEN
Bulgur, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** in die Pfanne geben. Gut vermengen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN
Bulgur und **Rucola** zur **Gurke** geben und vorsichtig vermengen. **Bulgursalat** auf Teller verteilen und mit **Halloumiwürfeln** und **Pistazien** toppen. Mit **Kräuterdip** und **Hummus** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Bulgur vorgekocht 1)	450 g	675 g	900 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Pistazien 7)	10 g	20 g	20 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Hummus	70 g	100 g	140 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Harissa“	2 g	4 g	4 g
Zitrone, gewachst ES	1	1	2
Gurke	1	2	2
geriebener Hartkäse 5)	20 g	20 g	40 g
Öl* für Schritt 2	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	100 ml	150 ml	200 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☞ 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	525 kJ/126 kcal	3.406 kJ/814 kcal
Fett	7,82 g	50,74 g
– davon ges. Fettsäuren	2,95 g	19,13 g
Kohlenhydrate	8,25 g	53,49 g
– davon Zucker	1,22 g	7,90 g
Eiweiß	5,91 g	38,32 g
Salz	0,485 g	3,147 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
1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGLÄNDER
ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at