

Bulgursalat mit gratinierten Nektarinen

dazu Hirtenkäse und Joghurt-Dip

Viel Gemüse | unter 650 Kalorien | Vegetarisch | 40 – 50 Minuten • 597 kcal • Tag 3 kochen

22



Bulgur



Rucola



Hirtenkäse



Nektarine



Tomaten



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Gurke



Balsamiccreme



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Naturjoghurt aus Saland



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 Auflaufform, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Bulgur 15)	1x	150 g	1x	300 g
Rucola	1x	50 g	1x	100 g
Hirtenkäse 7)	1x	100 g	1x	200 g
Nektarine	2x	100 g	4x	100 g
Tomaten	1x	100 g	2x	100 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1x	6 g	2x	6 g
Gurke	1x	300 g	2x	300 g
Balsamicocreme 14) 15)	1x	12 g	2x	12 g
Zitrone, gewachst	1x	90 g**	1x	90 g
Knoblauchzehe	1x	4 g	2x	4 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1x	75 g	2x	75 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	342 kJ/ 82 kcal	2496 kJ/ 597 kcal
Fett	2.7 g	19.5 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	6.6 g
Kohlenhydrate	10.6 g	77.4 g
– davon Zucker	3.2 g	23.2 g
Eiweiss	3.3 g	24.3 g
Salz	0.27 g	1.99 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) Schwefeldioxyde und Sulfite 15) Weizen

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



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 [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

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

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** 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.

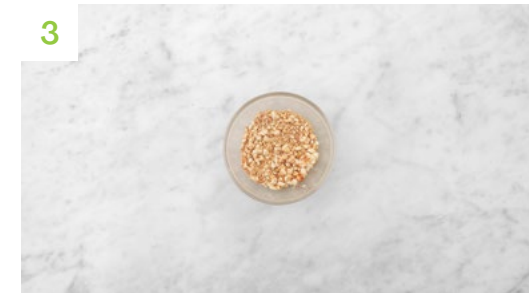
Tomate in 2 cm grosse Würfel schneiden. **Gurke** und **Tomatenwürfel** in eine grosse Schüssel geben.



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 [2] **Zitronenspalte** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 Für den Dip

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Zitronenabrieb** und **Saft** von 1 [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 **Balsamicocreme** garnieren. Mit restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Bulgarian salad with baked nectarines

served with feta cheese and yoghurt dip

Lots of vegetables Under 650 calories Vegetarian Eco-friendly 40–50 minutes • 597 kcal • Cook on day 3

22



Bulgur



Rocket



Feta cheese



Nectarine



Tomato



“Hello Harissa” spice mix



Cucumber



Balsamic cream



Waxed lemon



Garlic clove



Plain yoghurt from Saland



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

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, olive oil*, pepper*, salt*, sugar*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 baking tray, 1 oven dish, 1 vegetable grater, 1 large bowl, 1 small bowl and 1 small pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Bulgur 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Nectarine	2 x	100 g	4 x	100 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Harissa" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Balsamic cream 14) 15)	1 x	12 g	2 x	12 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 730 g)
Calories	342 kJ/82 kcal	2496 kJ/597 kcal
Fat	2.7 g	19.5 g
- of which saturated fats	0.9 g	6.6 g
Carbohydrate	10.6 g	77.4 g
- of which sugar	3.2 g	23.2 g
Protein	3.3 g	24.3 g
Salt	0.27 g	1.99 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7**) Milk (including lactose) **14**) Sulphur dioxide and sulphites **15**) Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Cook the bulgur

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

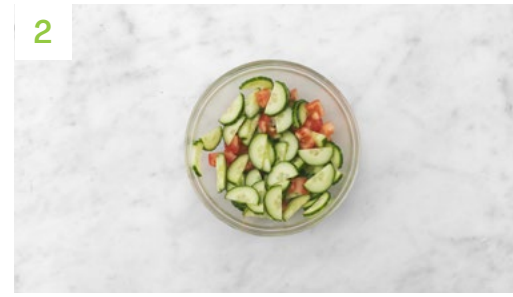
Heat plenty of water in the kettle.

Finely chop the garlic.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a small pot with a lid.

Gently sauté the bulgur and garlic for 1–2 min. The deglaze with 350 ml [700 ml] hot water*.

Add 4 g [8 g] vegetable stock powder*, two thirds of the "Hello Harissa" and a little salt*, then simmer with the lid on for 15 min. Then remove from the stove and allow to swell for 10 min.



2 Meanwhile

Halve the cucumber lengthways and cut it into 0.5 cm half-moons.

Cut the tomato into 2 cm cubes. Put the chopped cucumber and tomatoes into a large bowl.

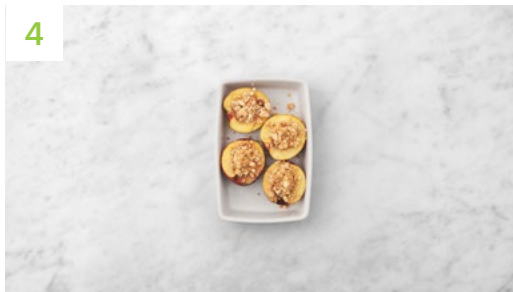


3 For the dip

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lemon into 6 wedges.

In a small bowl, mix the yoghurt with the lemon zest and the juice of 1 [2] lemon wedges. Season with salt* and pepper*.

Crumble the feta cheese into a second small bowl and mix with the remaining "Hello Harissa".



4 Bake the nectarines

Cut the nectarines in half, remove the stone and put the nectarines in an oven dish with the cut side up.

Sprinkle the nectarines with a pinch of sugar and carefully spread the feta cheese on top.

Put the oven on the grill setting and bake the nectarines on the top shelf for 3–5 min. until the cheese browns slightly.



5 Finish the bulgur

Remove any hard stems and chop once through the rocket.

Once cooked, add the bulgur to the cucumbers in the large bowl and mix with the juice of 1 [2] lemon wedges and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the rocket on plates and gently combine with half of the dip.

Apportion the bulgur salad on top and drizzle with the remaining dip.

Put the nectarines on top and garnish with balsamic cream. Enjoy with the remaining lemon wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Salade de boulgour aux nectarines grillées accompagnée de fromage en saumure et d'un dip au yogourt

Beaucoup de légumes | Moins de 650 calories | Végétarien | Écologique | 40 – 50 minutes • 597 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Boulgour



Roquette



Fromage en saumure



Nectarine



Tomates



Mélange d'épices
« Hello Harissa »



Concombre



Crème de vinaigre
balsamique



Citron, ciré



Gousse d'ail



Yogourt nature de Saland



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

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile d'olive*, poivre*, sel*, sucre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four, 1 moule à gratin, 1 râpe à légumes, 1 saladier, 1 bol et 1 petite casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Boulgour 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Nectarine	2 x 100 g	4 x 100 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 6 g	2 x 6 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Crème de vinaigre balsamique 14) 15)	1 x 12 g	2 x 12 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 730 g)
Valeur calorique	342 kJ/ 82 kcal	2496 kJ/ 597 kcal
Lipides	2,7 g	19,5 g
– dont acides gras saturés	0,9 g	6,6 g
Glucides	10,6 g	77,4 g
– dont sucre	3,2 g	23,2 g
Protéines	3,3 g	24,3 g
Sel	0,27 g	1,99 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose)

14) dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Cuire le boulgour

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

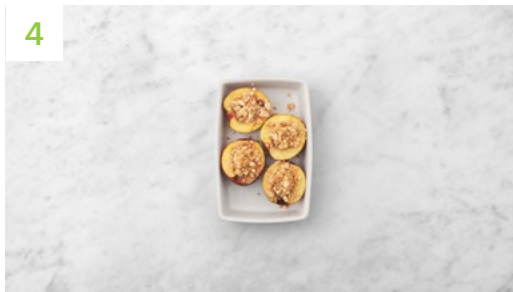
Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Hacher finement l'ail.

Dans une petite casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Faire revenir le boulgour et l'ail pendant 1 à 2 min. Déglacer ensuite avec 350 ml [700 ml] d'eau* chaude.

Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et les deux tiers du mélange « Hello Harissa », saler légèrement* et laisser mijoter à couvert pendant 15 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer 10 min.



Gratiner les nectarines

Couper les nectarines en deux, retirer le noyau et placer les nectarines dans un moule à gratin avec la face coupée orientée vers le haut.

Saupoudrer les nectarines avec 1 pincée de sucre et étaler délicatement le fromage en saumure sur le dessus.

Régler le four sur la fonction gril et faire gratiner les nectarines sur la partie supérieure du four pendant 3 à 5 min, jusqu'à ce que le fromage soit légèrement bruni.



Pendant ce temps

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

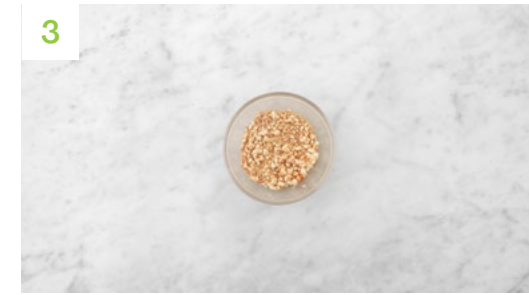
Couper la tomate en dés de 2 cm. Mettre le concombre et les dés de tomate dans un saladier.



Terminer le boulgour

Retirer éventuellement les tiges dures de la roquette, puis la couper une fois.

Après la cuisson, ajouter le boulgour au concombre dans le saladier et mélanger avec le jus de 1 [2] quartiers de citron et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

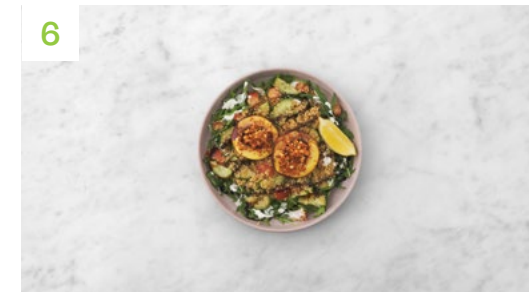


Pour le dip

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 6.

Dans un bol, mélanger le yogourt avec le zeste de citron et le jus de 1 [2] quartier[s] de citron. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans un deuxième petit bol, émietter le fromage en saumure et le mélanger avec le reste du mélange « Hello Harissa ».



Dresser

Répartir la roquette sur des assiettes et mélanger délicatement avec la moitié du dip.

Répartir la salade de boulgour sur le dessus et y verser le reste du dip.

Placer les nectarines sur le dessus et garnir de crème balsamique. Déguster avec les quartiers de citron restants.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

