

Ajvarbulgur mit Pouletgeschnetzeltem

Joghurt, Kräutern und Zucchetti

High Protein 15 – 25 Minuten • 814 kcal • Tag 3 kochen

24



Bulgur



Zucchini



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



Ajvar



Tomatenmark



Pouletgeschnetzeltes



Naturjoghurt aus Saland



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pouletbouillonpulver*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--|------------|-----------|
| Bulgur, vorgekocht und gesalzen 15) | 1 x 450 g | 1 x 900 g |
| Zucchini | 1 x 220 g | 2 x 220 g |
| Petersilie, glatt | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Ajvar 14) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Tomatenmark | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Pouletgeschnetzeltes | 1 x 250 g | 2 x 250 g |
| Naturjoghurt aus Saland 7) | 2 x 75 g | 4 x 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. 640 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 600 kJ/ 144 kcal | 3407 kJ/ 814 kcal |
| Fett | 2.4 g | 13.5 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.5 g | 3.1 g |
| Kohlenhydrate | 20.4 g | 115.8 g |
| - davon Zucker | 2.3 g | 12.9 g |
| Eiweiss | 9.5 g | 54 g |
| Salz | 0.11 g | 0.62 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!)

1



Fleisch anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] Öl* stark erhitzen.

Poulet 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.

2



Bulgur zubereiten

Poulet aus der Bratpfanne nehmen.

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

Bulgur, 100 ml [200 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und **Ajvar** in die Bratpfanne rühren und 2 – 3 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

3



Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

