

Ajvarbulgur mit Pouletgeschnetzeltem

Joghurt, Kräutern und Zucchini

unter 650 Kalorien | High Protein | 15 – 25 Minuten • 522 kcal • Tag 3 kochen

24



Bulgur, vorgekocht und gesalzen



Zucchini



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



Ajvar



Tomatenmark



Pouletgeschnetzeltes



Naturjoghurt aus Saland

DAS GING SCHNELL?

Entdecke die große Auswahl an schnellen Rezepten für nächste Woche.



ZEIT SPAREN



- 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	340 kJ/ 81 kcal	2183 kJ/ 522 kcal
Fett	2.4 g	15.3 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.1 g
Kohlenhydrate	7.9 g	50.5 g
- davon Zucker	1.7 g	11 g
Eiweiss	7.1 g	45.9 g
Salz	0.34 g	2.22 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!

