

Cajun-Schweinelachssteak auf würzigem Bulgur

dazu Mais-Peperoni-Salat und Buttermilchdressing

Kalorien im Blick **schnell** High Protein 25 – 35 Minuten • 430 kcal • Tag 5 kochen

24



Bulgur



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Cajun“



grüne Peperoni



Mais



Rüebli



Petersilie, glatt



Pouletbouillonpulver

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch trocken mit Küchenpapier.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Öl*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 2 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Bulgur (15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing (7) (8) (9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 4 g	2 x 4 g
grüne Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pouletbouillonpulver	1 x 4 g	1 x 8 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. 330 g)
Brennwert	552 kJ/ 132 kcal	1799 kJ/ 430 kcal
Fett	2.6 g	8.3 g
– davon ges. Fettsäuren	0.3 g	1.1 g
Kohlenhydrate	22.1 g	72.1 g
– davon Zucker	4.7 g	15.4 g
Eiweiss	3.4 g	11.1 g
Salz	0.85 g	2.76 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) 8) Eier 9) Senf 15) Weizen

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



1 Bulgur kochen

Erhitze 350 ml [700 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Rüebli grob raspeln.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [700 ml] heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Bulgur, Rüebli, „Hello Paprika“ und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und quellen lassen.



2 Fleisch marinieren

In einer grossen Schüssel **Schweinelachssteak**, „**Hello Cajun**“ und 0.5 EL [1 EL] **Öl*** und **Salz*** vermengen und beiseitestellen.

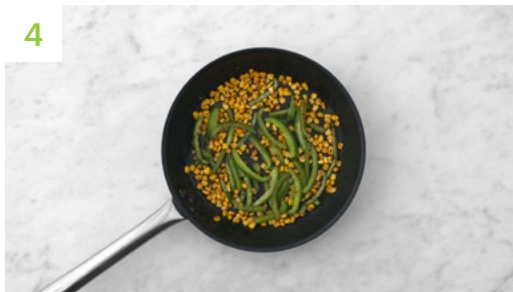


3 Kleine Vorbereitung

Mais mithilfe des Deckels abgiessen.

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Peterli fein hacken.



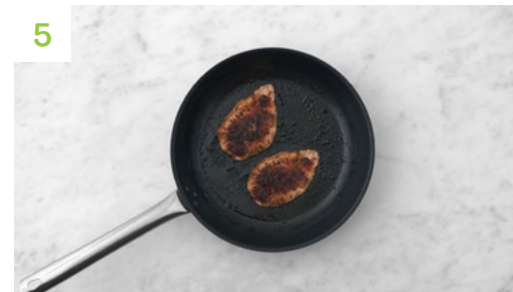
4 Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen.

Mais und **Peperoni** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten, **salzen***.

Tipp: Sollte das Gemüse anfangen an der Bratpfanne zu kleben, kannst Du etwas Wasser* hinzufügen.

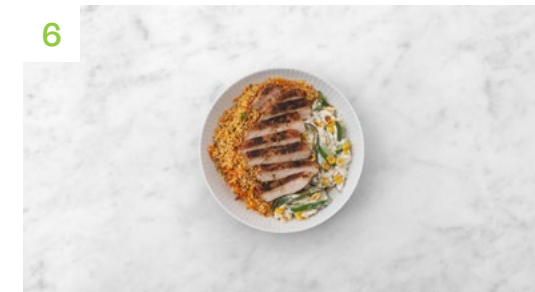
Herausnehmen, in eine grosse Schüssel geben und mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



5 Fleisch braten

Bratpfanne auswischen und ohne Fettzugabe erneut erhitzen. **Schweinelachssteaks** darin 3 – 5 Min. pro Seite braten, bis das **Fleisch** in der Mitte nur noch leicht rosa ist.

Peterli und 1 TL [2 TL] **Butter*** unter den **Bulgur** heben und mit **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Schweinelachssteak in Streifen schneiden und auf tiefe Teller verteilen.

Rüebli-Peterli-Bulgur und **Mais-Peperoni-Salat** daneben anrichten.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

