



Freude am Kochen-einfach gemacht!



HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

KW32 2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf

Cajun-Bulgursalat mit Kidneybohnen

dazu frische Maiskolben und Gurken-Joghurtsauce

Wir wissen nicht, wie es Dir geht, aber Maiskolben mit Butter gehören einfach zum Sommer und angenehmen Kindheitserinnerungen dazu. Gegrillt sind sie ebenfalls lecker. Dazu passt perfekt der Bulgursalat, der auch auf keiner Grillparty fehlen darf. En Guete!

30 min.

Stufe 1

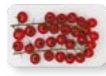
veggie



Bulgur



Maiskolben



Cherry-Tomaten



Grüne Peperoni



Schalotte



Bohnen



Oregano, frisch



Gurke



Naturjoghurt



Knoblauch



Mandel



Cajun(Gewürzmischung)

Zutaten in Deiner Box	2 Personen.....	4 Personen
Bulgur 1)	150 g	300 g
Maiskolben	2	4
Cherry-Tomaten	200 g	400 g
Peperoni, grün, Schalotte	1	2
Bohnen (Dose)	1	1
Oregano, frisch	5 g	10 g
Gurke	1	2
Joghurt, natur 7)	1 Pkg.	2 Pkg.
Knoblauch	1	2
Mandeln 8)	30 g	60 g
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

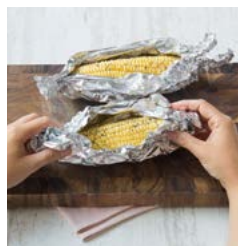
Kalorien: 974 kcal
Kohlenhydrate: 109 g
Fett: 43 g, Eiweiss: 30 g
Ballaststoffe: 26 g

Gut im Haus zu haben

Butter, Gemüsebouillon, Olivenöl, Salz, Pfeffer, (Apfel-)Essig, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, grosser Topf oder Pfanne, Knoblauchpresse



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2 EL **Butter** aus dem Kühlschrank nehmen.



2 In einem Topf 200 ml **Bouillon** und 200 ml Wasser zum
Kochen bringen. **Bulgur** einrühren und den zugedeckten Topf ohne
Zufuhr von Hitze ca. 25 Min. ruhen lassen, bis der **Bulgur** die Flüssigkeit
aufgenommen hat, eventuell zwischenzeitlich 1- bis 2-mal umrühren.



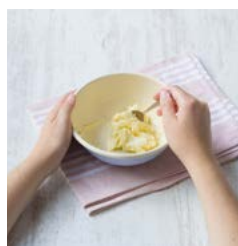
3 In der Zwischenzeit: **Maiskolben** waschen, dann mit ein wenig
Olivenöl einreiben und rundherum mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In
Alufolie wickeln und 15–20 Min. auf der mittleren Schiene des Ofens
weich garen.

4 **Cherry-Tomaten** waschen und vierteln. **Peperoni** waschen, entkernen
und fein würfeln. **Schalotte** abziehen und fein hacken. **Bohnen** durch ein
Sieb abgiessen und mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen.
Oregano waschen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken.



5 **Gurke** waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel
entkernen. Dann grob raffen und mit **Joghurt**, **Salz** und **Pfeffer**
vermischen. **Knoblauch** in eine Schüssel pressen und mit der **Butter** ver-
mengen. **Mandeln** grob hacken.

6 **Oregano**, **Bohnen**, **Tomaten**, **Peperoni**, **Schalotte** und **Mandeln** mit
dem **Bulgur** mischen. 3 EL **Essig**, 4 EL **Olivenöl** und **Cajun-Gewürz-**
mischung mit 1 Prise **Zucker** und etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem
Dressing verrühren. Anschliessend gründlich mit dem **Bulgur-Salat**
vermischen.



7 **Bulgursalat** auf Tellern verteilen. **Maiskolben** mit ein wenig
Knoblauchbutter bestreichen und dazu anrichten. Zusammen mit der
Gurken-Joghurtsauce geniessen!