



GEFÜLLTE HELLAS-PEPERONI

mit Bulgur und Avocado-Tomaten-Salat



HELLO PINIENKERNE!

Die Pinienkerne gehören zu den teuersten Kernen der Welt. Das liegt daran, dass die Pinien in aufwändiger Handarbeit gerettet werden müssen.



Bulgur



rote Peperoni



Avocado



Tomaten



Rucola



Frühlingszwiebel



Feta



Pinienkerne



Oregano



Zitrone



rote Chili



Knoblauchzehe

30 Minuten

Stufe 2

veggie

Diese, mit Bulgur und Feta gefüllte, Peperoni wird von einem super-nährreichen Avocadosalat voll gesunder Fette begleitet. Dieses Gericht feiert den Geschmack Griechenlands mit seinen typisch mediterranen Einflüssen wie Oregano, Knoblauch und Zitrone. Lass es Dir schmecken!

Zitrone und Gemüse waschen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen kleinen Topf (mit Deckel), eine kleine Schüssel, eine Knoblauchpresse, eine Auflaufform, eine Gemüseraffel und eine grosse Schüssel.



1 BULGUR KOCHEN

In einem kleinen Topf 200 ml [300 ml] heisse Gemüsebouillon vorbereiten, diese zum Kochen bringen, Bulgur einrühren, salzen (durch die Bouillon ist es eventuell schon salzig genug) und pfeffern. Topf vom Herd nehmen und Bulgur abgedeckt ca. 25 Min. quellen lassen.



2 PEPERONI GAREN

Rote Peperoni halbieren und Kerngehäuse entfernen. Peperonihälften mit den Schnittflächen nach oben in eine Auflaufform setzen und ca. 7 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen garen, bis sie weich sind.



3 FÜLLUNG ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen. Rote Chili halbieren (Achtung: scharf!), fein würfeln und nach Geschmack in eine kleine Schüssel geben. Knoblauch dazupressen. Etwas Zitronenschale dazuraffeln und nach Geschmack etwas Zitronensaft dazupressen. Feta dazubröseln, Oregano zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4 PEPERONI FÜLLEN

Peperonihälften nach der Backzeit aus dem Backofen nehmen und mit der Fetamasse füllen, Pinienkerne darüberstreuen und erneut ca. 10 Min. in den Backofen geben.



5 SALAT ZUBEREITEN

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] Olivenöl, 1 EL [2 EL] Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in ca. 2 cm grossen Würfeln schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch in ca. 2 cm grosse Würfeln schneiden und zusammen mit dem Rucola und Tomatenwürfeln in die Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen.



6 ANRICHTEN

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Bulgur mit einer Gabel etwas auflockern, Frühlingszwiebelringe unterheben und Bulgur auf Teller verteilen. Je eine gefüllte Hellas-Peperoni und Avocado-Tomaten-Salat dazu anrichten. Mit Pinienkerne bestreuen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Bulgur 1)	150 g	300 g
rote Peperoni	1	2
Knoblauchzehe ⊕	1/2	1
Zitrone ⊕	1/2	1
rote Chili ⊕	1/2	1
Feta 7)	200 g	300 g
Oregano, getrocknet 15)	1 g	2 g
Pinienkerne 15)	10 g	20 g
Tomaten	2	4
Avocado	1	2
Rucola	50 g	100 g
Frühlingszwiebel	1	2

GUT IM HAUS ZU HABEN: Gemüsebouillon, Salz, Pfeffer, Olivenöl
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	539 kJ/128 kcal	3239 kJ/773 kcal
Fett	7 g	41 g
- davon ges. Fettsäuren	6 g	36 g
Kohlenhydrate	12 g	73 g
- davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiss	5 g	30 g
Ballaststoffe	2 g	15 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

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

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



FILLED HELLAS PEPPER

with bulgur and avocado and tomato salad



HELLO PINE NUTS!

Pine nuts are among the most expensive in the world. This is because harvesting the pines is a laborious manual process.



Bulgur



Red peppers



Avocado



Tomatoes



Rocket



Spring onions



Feta



Pine nuts



Oregano



Lemon



Red chilli



Garlic cloves

30 minutes

Level 2

Veggie

This pepper filled with bulgur and feta is accompanied by a super-nutritious avocado salad full of healthy fats. It's a dish that celebrates the taste of Greece with its typical Mediterranean influences such as oregano, garlic and lemon. Enjoy your meal!

Wash the **lemon** and the vegetables. Heat up plenty of **water** in the kettle. Pre-heat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). You will also need: a small pot (with lid), a small bowl, a garlic press, an oven dish, a vegetable grater and a **large** bowl.



1 COOK BULGUR

In a small pot, prepare 150 ml [300 ml] hot **vegetable stock**, bring to the boil, stir in **bulgur**, and add salt (the stock may already be salty enough) and **pepper**. Remove from stove, cover, and leave **bulgur** to swell for approx. 25 min.



2 COOK PEPPER

Cut the **red pepper** in half and remove the core. Put the **pepper halves** with the opening facing upwards into an oven dish and cook on the middle shelf of the oven for approx. 7 min. until they are soft.



3 PREPARE FILLING

Peel the garlic. Half **red chilli** (warning: spicy!), dice finely and apportion into a small bowl according to taste. Press in garlic. Grate in a little **lemon rind** and add a little **lemon juice** according to taste. **Crumble** in **feta**, add **oregano** and season with salt and pepper.



4 FILL PEPPER

After the baking time, take **pepper halves** from the oven and fill with the **feta** mix, sprinkle pine nuts on top and return to the oven for approx. 10 min. more. Roast pine nuts in a small frying pan without fat until they release their aroma. Give the frying pan a shake now and then to see whether they are already brown.



5 PREPARE SALAD

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **lemon juice**, salt and pepper to make a **dressing**. Cut tomatoes in half, remove stalk and cut into approx. 2 cm cubes. Halve **avocado**, remove stone, cut flesh into approx. 2 cm cubes and add to the bowl with the rocket and tomato cubes and mix everything together well.



6 ARRANGE

Cut spring onion into thin rings. Fluff up the **bulgur** with a fork, add spring onion rings and apportion **bulgur** onto plates. Add one filled **Hellas pepper** and the **avocado** and tomato salad. Sprinkle with pine nuts and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Bulgur 1)	150 g	300 g
Red peppers	1	2
Garlic cloves ⊕	1/2	1
Lemon, red chilli ⊕	1/2	1
Feta 7)	200 g	300 g
Oregano, dried 15)	1 g	2 g
Pine nuts 15)	10 g	20 g
Tomatoes	2	4
Avocado	1	2
Rocket	50 g	100 g
Spring onions	1	2

GOOD TO HAVE AT HAND: Vegetable stock, salt, pepper, olive oil.
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	539 kJ/128 kcal	3239 kJ/773 kcal
Fat	7 g	41 g
- incl. saturated fats	6 g	36 g
Carbohydrate	12 g	73 g
- incl. sugar	2 g	9 g
Protein	5 g	30 g
Dietary fibre	4 g	24 g
Salt	1 g	6 g

ALLERGENS

1) Gluten 7) Lactose 15) May contain traces of allergens

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



POIVRON FARCI HELLAS

au boulgour accompagné d'une salade de tomates et d'avocat



HELLO PIGNONS DE PIN !

Les pignons de pin font partie des graines les plus chères au monde. Ceci est dû au fait que leur récolte nécessite un travail fastidieux effectué à la main.



Bulgour



Poivron rouge



Avocat



Tomates



Roquette



Oignon de printemps



Feta



Pignon de pin



Origan



Citron



Piment rouge



Gousse d'ail

30 minutes

Niveau 2

Veggie

Ce poivron farci au boulgour et à la feta est accompagné d'une salade riche et saine contenant du bon gras. Cette salade célèbre les saveurs grecques avec ses notes typiquement méditerranéennes d'origan, d'ail et de citron. Régalez-vous !

Nettoyer le **citron vert** et les légumes. Chauffer suffisamment d'**eau** dans une bouilloire. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut également une petite casserole (avec un couvercle), un petit saladier, un **presse-ail**, un moule à gratin, une râpe à légumes et un **grand** saladier.



1 CUIRE LE BOULGOUR

Verser dans une petite casserole 150 ml [300 ml] de **bouillon de légumes**, porter à ébullition, verser le bulgur, saler **mais** pas obligatoirement car le bouillon l'est déjà, et **poivrer**. Retirer ensuite du feu, laisser couvert et faire gonfler le bulgur environ 25 min.



2 CUIRE LE POIVRON

Couper le **poivron rouge** en deux et retirer les graines. Placer les **moitiés de poivron** avec la surface coupée vers le haut dans un moule et enfourner à mi-hauteur env. 7 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



3 PRÉPARER LA FARCE

Peler l'ail. Couper le piment **rouge** en deux (attention : épicé !), le détailler en petits dés, et selon vos préférences, verser dans un petit saladier. Y presser l'ail. Râper un peu de zeste de citron et selon vos goûts, ajouter un peu de jus. Émietter la **feta**, ajouter l'origan, saler et poivrer.



4 FARCIR LE POIVRON

Retirer du four les **moitiés de poivron** après le temps de cuisson et farcir avec la **feta**, saupoudrer de pignons de pin et réenfourner env. 10 min. Faire griller dans une petite poêle les pignons de pin sans ajout de matière grasse jusqu'à ce qu'ils dégagent leurs **senteurs**. Secouer de temps en temps la poêle pour voir s'ils sont déjà brunis.



5 PRÉPARER LA SALADE

Dans un grand saladier, Mélanger 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive**, 1 cs [2 cs] de jus de citron, le sel et le poivre pour la **sauce**. Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'env. 2 cm. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et couper la chair en dés d'env. 2 cm. Verser avec la roquette et les dés de **tomates** dans le saladier et bien mélanger.



6 DRESSER

Trancher finement les oignons de printemps en rondelles. Aérer le bulgur avec une fourchette, incorporer les rondelles d'oignons de printemps et dresser le bulgur dans les assiettes. Servir respectivement un **poivron hellas** farci avec la salade de **tomates** et d'avocat. Saupoudrer de pignons de pin et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Boullgour 1)	150 g	300 g
Poivron rouge	1	2
Gousse d'ail ⊕	1/2	1
Citron, piment rouge ⊕	1/2	1
Feta 7)	200 g	300 g
Origan séché 15)	1 g	2 g
Pignons de pin 15)	10 g	20 g
Tomates	2	4
Avocat	1	2
Roquette	50 g	100 g
Oignon de printemps	1	2

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : bouillon de légumes, sel, poivre, huile d'olive
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	539 kJ/128 kcal	3239 kJ/773 kcal
Graisse	7 g	41 g
- dont acides gras saturés	6 g	36 g
Glucides	12 g	73 g
- dont sucre	2 g	9 g
Protéines	5 g	30 g
Fibres	4 g	24 g
Sel	1 g	6 g

ALLERGÈNES

1) gluten 7) lactose 15) peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !