

Knuspriger Basilikum-Tofu auf Bulgur mit Ofengemüse, Rucola und cremigem Dressing

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 808 kcal • Tag 3 kochen



Tofu mit Basilikum



braune Champignons



Tomate



Rucola



rote Zwiebel



Bulgur



Gemüsebrühpulver



Sultaniya



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Sahnejoghurt, Bio



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Maisstärke

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Zucker*, Butter*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tofu mit Basilikum 11	250 g	375 g	500 g
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Bulgur 15	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühpulver 10	4 g	6 g	8 g
Sultaninen	1 g	1 g	1 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	100 ml	100 ml
Sahnejoghurt, Bio 7	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	8 g	14 g	16 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. 470 g)
Brennwert	715 kJ/171 kcal	3379 kJ/808 kcal
Fett	8,6 g	40,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	9,1 g
Kohlenhydrate	16 g	75,5 g
– davon Zucker	4,2 g	19,6 g
Eiweiß	6,7 g	31,5 g
Salz	0,83 g	3,93 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 **10** Sellerie **11** Soja **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



1 Tofu rösten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 350 ml [550 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Tofu in 1 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** mit „**Hello Souflaki**“, **Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Tofu** zugeben und mischen, bis der **Tofu** von allen Seiten bedeckt ist.

Marinierten **Tofu** auf eine Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs geben und im Ofen 25 – 30 Min. knusprig backen.



4 Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Bulgur kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [550 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Bulgur**, **Gemüsebrühe** und **Sultaninen** zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



5 Letzte Schritte

Tomate halbieren und in 1 cm Spalten schneiden. **Tomatenspalten** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Wenn der **Bulgur** gar ist, mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** verfeinern.



3 Pilze und Zwiebeln mitrösten

Champignons in Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In der großen Schüssel aus Schritt 1, **Gemüse** mit etwas **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gemüse zu dem **Tofu** auf das Backblech geben und zusammen 15 – 20 Min. backen.



6 Anrichten

Bulgur auf tiefe Teller verteilen. Die Hälfte des **Dressings** übergießen. **Ofengemüse**, **Rucola**, **Tomatenspalten** und **Tofu** darauf anrichten. Mit restlichem **Dressing** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

