



Ajvarbulgur mit Schweinegeschnetzeltem Kräuterdip und Zucchini

Zeit sparen High Protein 15 Minuten • 2867 kJ/685 kcal • Tag 5 kochen

20

EXPRESS REZEPT



Schweinefiletspitzen
in Rosmarinmarinade



Ajvar



Bulgur vorgekocht



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Zucchini



Sahnejoghurt



Petersilie glatt



Schnittlauch



Hühnerbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-----------------|-------|-------|
| Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade | 250 g | 375 g | 500 g |
| Ajvar 14) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Bulgur vorgekocht 15) | 450 g | 675 g | 900 g |
| Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl | 35 g | 35 g | 70 g |
| Zucchini ES NL | 1 | 1 | 2 |
| Sahnejoghurt 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Petersilie glatt/Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Hühnerbrühe | 6 g | 10 g | 12 g |
| Wasser*, Öl* | Angaben im Text | | |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

*Gut, im Haus zu haben

**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 | 447 kJ/107 kcal | 2867 kJ/685 kcal |
| Fett | 5,59 g | 35,89 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,05 g | 6,75 g |
| Kohlenhydrate | 8,01 g | 51,36 g |
| – davon Zucker | 1,76 g | 11,28 g |
| Eiweiß | 5,88 g | 37,72 g |
| Salz | 1,244 g | 7,983 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!)

Ursprungsländer: NL: Niederlande **ES:** Spanien

1



Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen und **Schweinefiletspitzen** darin je Seite ca. 5 Min. scharf anbraten, bis sie durchgegart sind.

Währenddessen **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmondscheiben schneiden.

Kräuter samt Stielen grob hacken.

2



Bulgur zubereiten

Schweinefleisch aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

Erneut die Pfanne erhitzen und **Zucchini** mit **Knoblauch-Zwiebel-Mix** in **Rapsöl** für 2 Min. anbraten.

Bulgur, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühpulver** und **Ajvar** mit in die Pfanne geben. Gut vermengen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis das **Wasser** verdampft ist.

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

3



Anrichten

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit gehackten **Kräutern** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Ajvarbulgur auf Teller verteilen und mit **Schweinegeschnetzeltem** toppen.

Mit dem **Kräuterdip** genießen.

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>

