



# Ajvarbulgur mit Schweinegeschnetzeltem Kräuterdip und Zucchini

Zeit Sparen 15 Minuten • 2867 kJ/685 kcal • Tag 3 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 <b>14</b> )	100 g	150 g	200 g
Bulgur vorgekocht <b>15</b> )	450 g	675 g	900 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Zucchini <b>DE</b>	1	1	2
Sahnejoghurt <b>7</b> )	100 g	150 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Hühnerbrühe	6 g	10 g	12 g
Öl*, Wasser*	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: DE:** Deutschland

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>

