

Garnelen-Tajine mit Sultaninen-Bulgur & Paprika

getoppt mit Mandelblättchen und Joghurt

unter 650 Kalorien • 30 – 40 Minuten • 631 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Bulgur



Sultaninen



stückige Tomaten



Paprika multicolor



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Mandelblättchen



Hühnerbrühe



Joghurt



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5)	150 g	200 g	300 g
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Sultaninen	20 g	20 g	40 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Paprika multicolor NL ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Mezze“	6 g	10 g	12 g
Mandelblättchen 22)	20 g	20 g	40 g
Hühnerbrühe	8 g	14 g	16 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4

**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. 760 g)
Brennwert	346 kJ/83 kcal	2638 kJ/631 kcal
Fett	1,92 g	14,66 g
– davon ges. Fettsäuren	0,32 g	2,44 g
Kohlenhydrate	11,94 g	91,13 g
– davon Zucker	4,59 g	35,04 g
Eiweiß	3,52 g	26,84 g
Salz	0,146 g	3,179 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: **5)** Krebstiere **7)** Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien



1 Bulgur kochen

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

In einem kleinen Topf mit Deckel 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen.

Die Hälfte des **Knoblauchs** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

Bulgur hinzufügen und 30 Sek. anschwitzen.

Pfanneninhalt mit 350 ml [525 ml | 700 ml] heißem **Wasser***, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **stückige Tomaten** und die Hälfte der **Hühnerbrühe** ablöschen.

Bulgur 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



4 Gemüse anbraten

In derselben großen Pfanne erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen.

Paprika, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** darin 2 – 3 Min. anbraten.

„Hello Mezze“ und restlichen **Knoblauch** hinzugeben und 30 Sek. anrösten.

Pfanneninhalt mit restlichen **stückigen Tomaten**, restlicher **Hühnerbrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen.

Hitze reduzieren und 12 – 14 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Kleine Vorbereitung

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.



5 Garnelen vollenden

Garnelen zurück in die Pfanne geben und abgedeckt 2 – 3 Min. ziehen lassen, bis die **Garnelen** innen nicht mehr rosa sind.

Bulgur nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, **Sultaninen** unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Garnelen anbraten

In einer großen Pfanne mit Deckel **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Aus der Pfanne nehmen.

In derselben großen Pfanne erneut 0,5 EL [0,75 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Garnelen darin rundum 2 Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen.



6 Anrichten

Sultaninen-Bulgur auf Teller verteilen.

Tajine daneben anrichten und mit **Mandelblättchen** und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Mit dem **Joghurt** servieren und 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>

