

Garnelen-Tajine mit Sultaninen-Bulgur & Paprika

getoppt mit Mandelblättchen und Joghurt

unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 585 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

Thermomix®, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 kleine Pfanne

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 Mezza“	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



Bulgur kochen

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

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.

350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser***, 3 EL [4,5 EL | 6 EL]

stückige Tomaten und die Hälfte vom **Hühnerbrühpulver** zugeben und aufkochen lassen.

Bulgur zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen fortfahren.



Mandelblättchen rösten

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



Für die Tajine

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Restlichen **Knoblauch** im Mixtopf mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und weiße **Frühlingszwiebeln** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Paprikastreifen zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.



Fertigstellen

Garnelen in den Mixtopf zugeben und **4 Min./95 °C/☞/Stufe 1** garen.

Tajine mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



Tajine kochen

Restliche **stückige Tomaten**, restliche **Hühnerbrühe**, „**Hello Mezza**“, 100 g [150 g | 150 g] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



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>

