



# Gratinierte Spitzpeperoni mit Hirtenkäse

dazu Avocado, Balsamico-Zwiebeln & würziger Bulgur

Viel Gemüse Vegetarisch 30 - 40 Min • 724 kcal



Bulgur



rote Spitzpeperoni



Petersilie, glatt



Limette, gewachst



Naturjoghurt aus Saland



Zwiebel



Avocado



Hirtenkäse leicht



Babypinac



süßer Senf



Balsamico Creme



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Bulgur 13) 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
rote Spitzpeperoni	2 x	100 g	4 x	100 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g	1 x	10 g
Limette, gewachst	1 x	75 g	2 x	75 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Hirtenkäse leicht 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
süßer Senf 9)	1 x	17 g	2 x	17 g
Balsamico Creme 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x	4 g	2 x	4 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

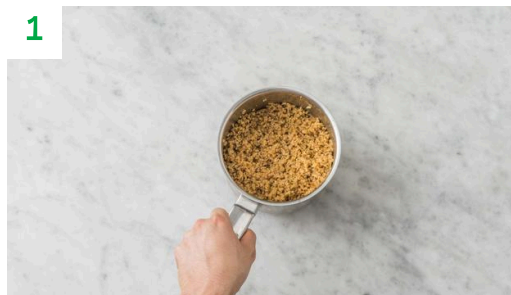
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	459 kJ/110 kcal	3030 kJ/724 kcal
Fett	5,2 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	17 g
Kohlenhydrate	12,3 g	81,5 g
– davon Zucker	2,9 g	19,4 g
Eiweiß	4 g	26,2 g
Salz	0,27 g	1,76 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) 9) Senf 13) Glutenhaltiges Getreide 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



### Bulgur kochen

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [700 ml] heisses Wasser füllen, salzen\* und aufkochen lassen. Bulgur und „Hello Fiesta“ hineinrühren und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

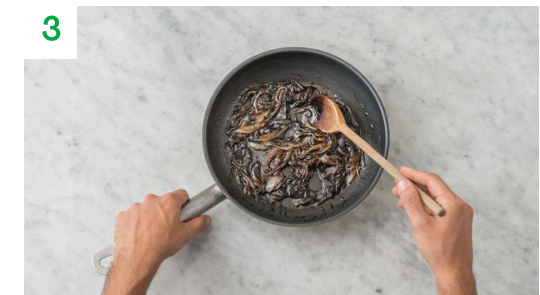


### Spitzpeperoni backen

Spitzpeperoni längs halbieren und entkernen.

Spitzpeperoni mit der Öffnung nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit 1 EL [2 EL] Öl\* beträufeln.

Hirtenkäse mit den Händen in die Spitzpeperoni bröseln. Auf der Mittelschiene im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis die Spitzpeperoni weich sind.



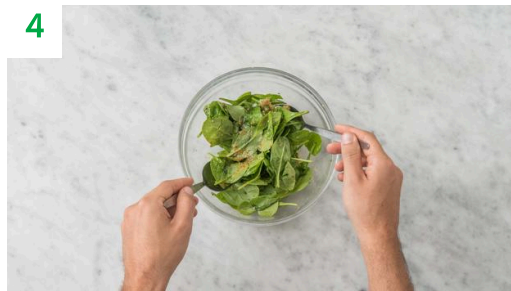
### Zwiebel karamellisieren

Petersilienblätter fein hacken.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Bratpfanne 1 EL [2 EL] Öl\* erhitzen. Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Temperatur 8 – 10 Min. glasig dünsten.

Mit Balsamico creme ablöschen und auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen.



### Salat vorbereiten

Limette heiss waschen, 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. Limette in 6 [12] Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel süssen Senf, Saft von 1 [2] Limettenspalte, 1 EL [2 EL] Olivenöl\*, Salz\* und Pfeffer\* verrühren.

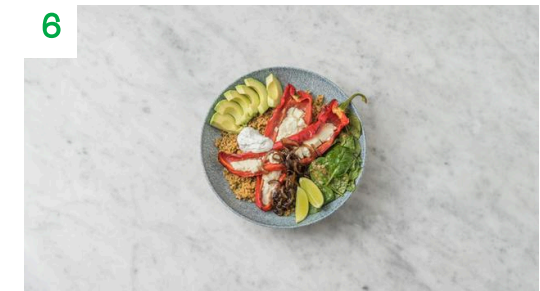
Spinat unterheben.



### Dip zubereiten

In einer kleinen Schüssel Joghurt mit einigen Tropfen Limettensaft verrühren. Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.

Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und quer in Scheiben schneiden.



### Anrichten

Bulgur mit dem Saft von 1 [2] Limettenspalte, gehackter Petersilie und Limettenabrieb mischen und auf tiefe Teller geben.

Spinatsalat, Avocado, Spitzpeperoni und karamellisierte Zwiebeln darauf verteilen Joghurt geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

