



Ajvarbulgur mit Schweinegeschnetzeltem Kräuterdip und Zucchini

High Protein **Zeit sparen** unter 650 Kalorien 15 Minuten • 2.464 kj/589 kcal • Tag 5 kochen

30



Schweinefiletspitzen
in Rosmarinmarinade



Ajvar



Bulgur vorgekocht



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Zucchini



Naturjoghurt



Schnittlauch



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

Gut, im Haus zu haben
Pouletbouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*, Öl*,
Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade	1 x 250 g	2 x 250 g
Ajvar 14)	2 x 50 g	4 x 50 g
Bulgur vorgekocht 15)	1 x 450 g	1 x 900 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Naturjoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 1.000 g)
Brennwert	384 kJ/92 kcal	2.464 kJ/589 kcal
Fett	4.13 g	26.49 g
– davon ges. Fettsäuren	0.90 g	5.80 g
Kohlenhydrate	7.78 g	49.89 g
– davon Zucker	1.57 g	10.04 g
Eiweiss	5.80 g	37.19 g
Salz	0.751 g	4.816 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**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen.

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



Fleisch anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 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.

Bulgur zubereiten

Schweinefleisch aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

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

Bulgur, 100 ml [200 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und Ajvar mit in die Bratpfanne geben.

Gut vermengen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis das **Wasser** verdampft ist.

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

Anrichten

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

Ajvar**bulgur** auf Teller verteilen und mit **Schweinegeschnetzeltem** toppen.

Mit dem **Kräuterdip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Ajvar bulgur with strips of pork, herb dip and courgette

High protein **Save time** Under 650 calories 15 minutes - 2.464 kj/589 kcal - Cook on day 5

30



Strips of pork fillet in rosemary marinade



Ajvar



Bulgur, precooked



Garlic & onion chopped in rapeseed oil



Courgette



Plain yoghurt



Chives



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

Good to have at hand

Chicken stock powder*, salt*, pepper*, oil*, water*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan, 1 measuring jug and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork fillet strips in rosemary marinade	1 x 250 g	2 x 250 g
Ajvar 14)	2 x 50 g	4 x 50 g
Bulgur, precooked 15)	1 x 450 g	1 x 900 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x 35 g	2 x 35 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Plain yoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Chicken stock powder*, oil*, water*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	384 kJ/92 kcal	2.464 kJ/589 kcal
Fat	4.13 g	26.49 g
- incl. saturated fats	0.90 g	5.80 g
Carbohydrate	7.78 g	49.89 g
- incl. sugar	1.57 g	10.04 g
Protein	5.80 g	37.19 g
Salt	0.751 g	4.816 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose) **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



Sauté the meat

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on high heat and sear strips of portion for approx. 5 min. on each side until cooked through.

Meanwhile, halve the courgette lengthways and cut into half-moon slices 0.5 cm thick. Coarsely chop herbs, including stems.

Prepare bulgur

Remove pork from the frying pan and set aside briefly.

Heat the frying pan again and sauté the courgette with garlic and onion mix in rapeseed oil for 2 min.

Add bulgur, 100 ml [200 ml] water*, 4 g [8 g] chicken stock powder* and ajvar to the frying pan.

Mix well and simmer for 2-3 min. until the water has evaporated.

Season with salt* and pepper*.

Serve

Mix the yoghurt with the chopped herbs in a small bowl and season with salt* and pepper*.

Apportion the ajvar bulgur onto plates and top with pork strips.

Enjoy with the herb dip.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!





Boullgur à l'ajvar avec émincé de porc, dip aux fines herbes et courgette

High Protein Gagner du temps moins de 650 calories 15 minutes - 2.464 kJ/589 kcal - jour 5 cuisson

30



Émincé de porc
mariné au romarin



Ajvar



Boullgur précuit



Ail & oignon hachés
dans de l'huile de colza



Courgettes



Yogourt nature



Ciboulette



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de poulet en poudre*, sel*, poivre*,
huile*, eau*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 verre doseur et 1 petit saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de filet de porc mariné au romarin	1 x 250 g	2 x 250 g
Ajvar 14)	2 x 50 g	4 x 50 g
Boullgour précuit 15)	1 x 450 g	1 x 900 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Yogourt nature 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Bouillon de volaille en poudre, huile*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	384 kJ/92 kcal	2.464 kJ/589 kcal
Lipides	4.13 g	26.49 g
- dont acides gras saturés	0.90 g	5.80 g
Glucides	7.78 g	49.89 g
- dont sucre	1.57 g	10.04 g
Protéines	5.80 g	37.19 g
Sel	0.751 g	4.816 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (y compris le lactose) **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Saisir la viande

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir la viande à feu vif pendant environ 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.

Pendant ce temps, couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en tranches d'environ 0.5 cm.

Hacher grossièrement les fines herbes avec leurs tiges.

Préparer le boullgour

Sortir ensuite la viande de la poêle et réserver brièvement.

Chauffer à nouveau la poêle et faire revenir les courgettes avec le mélange d'ail et d'oignon dans l'huile de colza pendant 2 minutes.

Ajouter le boullgour, 100 ml [200 ml] d'eau*, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et l'ajvar dans la poêle.

Bien mélanger et laisser mijoter 2 à 3 min. jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dresser

Mélanger le yogourt et les fines herbes hachées dans un saladier, saler* et poivrer*.

Répartir le boullgour à l'ajvar dans les assiettes et garnir d'émincé de porc.

Déguster avec la sauce aux fines herbes.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le

QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

freunde !

