

# Blumenkohl-Tabbouleh mit Pfirsich-Ajvar-Dressing

## Gurke, Tomate und Zitronendip

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 20 – 30 Minuten • 565 kcal • Tag 5 kochen



-  Petersilie
-  Gurke
-  rote Zwiebel
-  Pfirsich-Ajvar-Dressing
-  Bulgur
-  Gewürzmischung „Hello Mezze“
-  Zitrone
-  Tomaten
-  Blumenkohl
-  vegane Mayonnaise

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*,  
Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1  
kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Pfirsich-Ajvar-Dressing (9)	2 x 35 ml	4 x 35 ml
Bulgur (15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Blumenkohl	1 x 450 g	1 x 900 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 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. 780 g)
Brennwert	302 kJ/ 72 kcal	2363 kJ/ 565 kcal
Fett	2.78 g	21.75 g
- davon ges. Fettsäuren	0.32 g	2.53 g
Kohlenhydrate	9.21 g	71.99 g
- davon Zucker	2.33 g	18.22 g
Eiweiss	1.96 g	15.32 g
Salz	0.108 g	0.847 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:** 9) Senf 15) Weizen

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



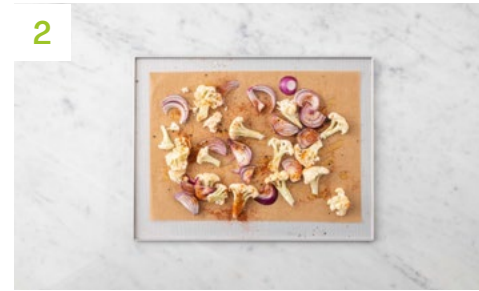
## 1 Bulgur kochen

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

Erhitze 250 ml [500 ml] **Wasser\*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf **Bulgur** und 4 g  
[8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** geben, mit 250 ml  
[500 ml] **kochendem Wasser\*** übergiessen,  
leicht **salzen\*** und abdecken.

Den Topf abgedeckt stehen lassen und mit dem  
Rezept fortfahren.

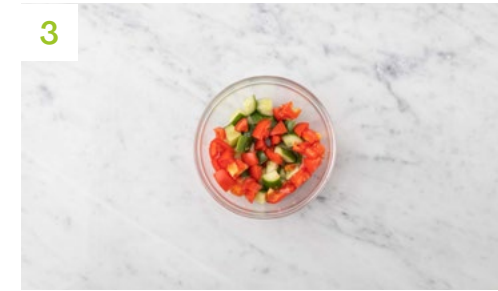


## 2 Blumenkohl rösten

**Blumenkohl** in mundgerechte **Röschen** schneiden.

**Zwiebel** halbieren und feine Streifen schneiden.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech  
**Blumenkohl, Zwiebel, 2 EL [4 EL] Öl\***, „**Hello  
Mezze\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen und im Ofen 1  
5 – 20 Min. rösten.



## 3 Gemüse schneiden

**Gurke** längs vierteln und in 0.5 cm dicke Stücke  
schneiden.

**Tomate** halbieren und in 0.5 cm Würfel schneiden.

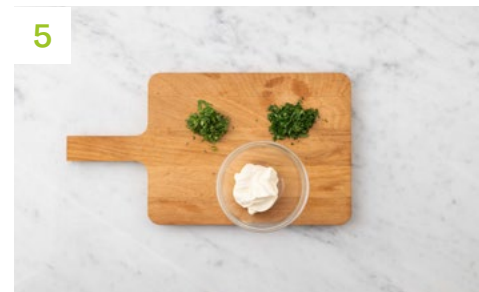
**Gemüse** in eine grosse Schüssel geben, leicht  
**salzen\*** und beiseite stellen.



## 4 Dressing vorbereiten

**Zitrone** in 6 [12] Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Pfirsich-Ajvar-Dressing**  
und **Soft** von 2 [4] **Zitronenspalten** verrühren und  
mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Kräuter schneiden

**Dressing** zu dem geschnittenen **Gemüse** geben und  
durchrühren.

In derselben kleinen Schüssel **Soft** von  
1 [2] **Zitronenspalte, vegane Mayonnaise, Salz\***  
und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**Bulgur** und **Kräuter** zu dem **Salat** in die grosse  
Schüssel geben und gut mischen.

Nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Tabbouleh** auf tiefe Teller rundum verteilen,  
**Blumenkohl** und **Zwiebeln** in der Mitte anrichten.

Mit dem **Zitronendip** und restlichen  
**Zitronenspalten** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade  
sie jetzt über den QR Code oder  
über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde)  
ein!



# Cauliflower tabbouleh with peach and ajvar dressing, cucumber, tomato and lemon dip

Vegan Under 650 calories Lots of vegetables 20-30 minutes • 565 kcal • Cook on day 5

9



Parsley



Cucumber



Red onion



Peach and ajvar dressing



Bulgur



“Hello Mezze” spice mix



Lemon



Tomatoes



Cauliflower



Vegan mayonnaise



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients

Water\*, salt\*, pepper\*, olive oil\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 small pot with lid, 1 small bowl and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Peach and ajvar dressing <b>9)</b>	2 x	35 ml	4 x	35 ml
Bulgur <b>15)</b>	1 x	150 g	1 x	300 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Cauliflower	1 x	450 g	1 x	900 g
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g

\*\*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. 780 g)
Calories	302 kJ/ 72 kcal	2.363 kJ/ 565 kcal
Fat	2.78 g	21.75 g
- incl. saturated fats	0.32 g	2.53 g
Carbohydrate	9.21 g	71.99 g
- incl. sugar	2.33 g	18.22 g
Protein	1.96 g	15.32 g
Salt	0.108 g	0.847 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:** **9)** Mustard **15)** Wheat

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



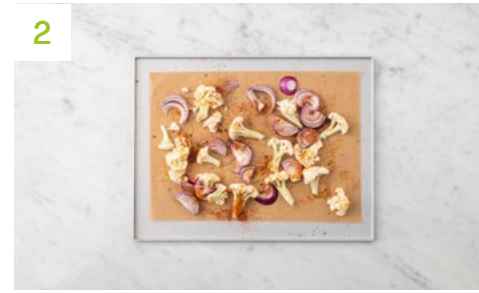
## Cook the bulgur

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Heat 250 ml [500 ml] water\* in the kettle.

In a small pot, add bulgur and 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, pour in 250 ml [500 ml] boiling water\*, salt lightly\* and cover.

Leave the pot covered and continue with the recipe.



## Roast cauliflower

Chop cauliflower into bite-sized florets.

Halve onion and cut it into thin strips.

On a baking tray lined with baking paper, mix cauliflower, onion, 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\*, "Hello Mezze", salt\* and pepper\*, and roast in the oven for 15-20 min.



## Chop the vegetables

Quarter cucumber lengthways and cut it into pieces 0.5 cm thick.

Halve tomato and cut it into 0.5 cm cubes.

Put vegetables into a large bowl, add a little salt\* and set it aside.



## Prepare dressing

Cut the lemon into 6 [12] wedges.

In a small bowl, whisk together peach and ajvar dressing and the juice of 2 [4] lemon wedges, and season with salt\* and pepper\*.



## Chop the herbs

Add dressing to the chopped vegetables and stir together.

In the same small bowl, mix the juice of 1 [2] lemon wedge, vegan mayonnaise, salt\* and pepper\* to make a dip.

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.

Add bulgur and herbs to the salad in the large bowl and mix well.

Season with salt\* and pepper\* according to taste.



## Serve

Apportion tabbouleh onto deep plates and arrange cauliflower and onions in the middle.

Enjoy with the lemon dip and the remaining lemon wedges.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Taboulé de chou-fleur, vinaigrette à la pêche et à l'ajvar, concombre, tomate et dip au citron

Végétalien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 20 – 30 minutes • 565 kcal • Cuisiner au 5e jour

9



Persil



Concombre



Oignon rouge



Vinaigrette pêche-ajvar



Boulgour



Mélange d'épices  
« Hello Mezze »



Citron



Tomates



Chou-fleur



Mayonnaise végétalienne



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base

Eau\*, sel\*, poivre\*, huile d'olive\*, bouillon de légumes en poudre\*.

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 petite casserole avec couvercle, 1 petit bol et 1 grand saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Sauce pêche-ajvar 9)	2 x 35 ml	4 x 35 ml
Boulgour 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Chou-fleur	1 x 450 g	1 x 900 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g

\*\*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. 780 g)
Valeur calorique	302 kJ/ 72 kcal	2.363 kJ/ 565 kcal
Lipides	2.78 g	21.75 g
- dont acides gras saturés	0.32 g	2.53 g
Glucides	9.21 g	71.99 g
- dont sucre	2.33 g	18.22 g
Protéines	1.96 g	15.32 g
Sel	0.108 g	0.847 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 : 9)** moutarde **15)** blé

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



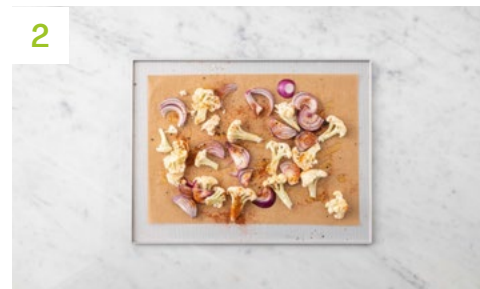
### Cuire le boulgour

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Faire chauffer 250 ml [500 ml] d'eau\* dans la bouilloire.

Dans une petite casserole, verser du boulgour et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, verser 250 ml [500 ml] d'eau bouillante\*, saler légèrement\* et couvrir.

Laisser reposer la casserole à couvert et continuer la recette.

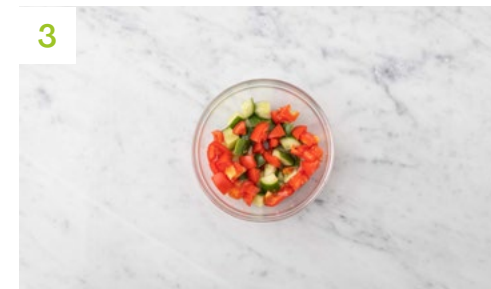


### Faire griller le chou-fleur

Couper le chou-fleur en petits bouquets.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, mélanger le chou-fleur, l'oignon, 2 cs [4 cs] d'huile\*, « Hello Mezze », du sel\* et du poivre\*, et enfourner 15 à 20 min.



### Couper les légumes

Couper le concombre en quatre dans la longueur, puis en morceaux de 0.5 cm.

Couper les tomates en deux puis en dés de 0.5 cm.

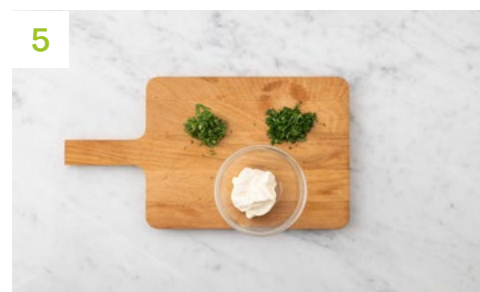
Mettre les légumes dans un grand saladier, saler légèrement\*, réserver.



### Préparer la vinaigrette

Couper le citron en 6 [12] tranches.

Dans un petit bol, mélanger la vinaigrette pêche-ajvar et le jus de 2 [4] quartiers de citron, saler\* et poivrer\*.



### Couper les fines herbes

Ajouter la vinaigrette aux légumes coupés et mélanger.

Dans le même petit bol, verser le jus de 1 [2] citron, la mayonnaise végétalienne, le sel\* et le poivre\* pour en faire une sauce.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Ajouter le boulgour et les herbes à la salade dans le grand saladier, bien mélanger.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\* selon les goûts.



### Dresser

Répartir le taboulé dans des assiettes creuses tout autour, dresser le chou-fleur et les oignons au centre.

Déguster avec le dip au citron et le reste des quartiers de citron.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

