

Bulgur-Bowl mit spicy Harissa-Tofu

Tahini-Dip und Zitronencreme

Vegan 30 – 40 Minuten • 3.178 kj/759 kcal • Tag 3 kochen



Bulgur



rote Spitzpeperoni



Gurke



Knoblauchzehe



Zitrone



Tahini-Paste



Gewürzmischung "Harissa"



Veganes cremiges Sojaprodukt



Tomatenpesto



Frühlingszwiebel



Marinierter Tofu mit Basilikum



Petersilie



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|---|-----------------|-----------|
| Bulgur 15) | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| rote Spitzpeperoni | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Gurke | 0.5 x 200 g** | 1 x 200 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Zitrone | 1 x 90 g** | 1 x 90 g |
| Tahini-Paste 3) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Gewürzmischung "Harissa" | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Veganes cremiges Sojaprodukt 11) | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Tomatenpesto 14) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Frühlingszwiebel | 1 x 25 g** | 1 x 25 g |
| Marinierter Tofu mit Basilikum 11) | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Petersilie | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Wasser*, Öl*, Zucker* | Angaben im Text | |
| Salz*, Pfeffer* | 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 | 476 kJ/114 kcal | 3178 kJ/759 kcal |
| Fett | 5.62 g | 37.50 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.76 g | 5.09 g |
| Kohlenhydrate | 10.70 g | 71.37 g |
| - davon Zucker | 1.55 g | 10.35 g |
| Eiweiss | 4.25 g | 28.33 g |
| Salz | 0.487 g | 3.248 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 : 3) Sesamsamen 11) Soja 14) Schwefeldioxyde und Sulfite 15) Weizen.

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



1 Bulgur kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 350 ml [700 ml] **kochendes Wasser*** füllen, 0.5 TL [1 TL] **Salz*** hineingeben und einmal aufkochen lassen.

Bulgur hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Bulgur** mindestens 15 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Für die Dips

In einer kleinen Schüssel Tahini, restliches **Harissa (Achtung: scharf!)**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** und 4 EL [8 EL] **Wasser*** zu einem dickflüssigen Dip verrühren.

Mit **Salz*** und 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** abschmecken.

In einer zweiten kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt** mit **Zitronenabrieb**, einigen Spritzern **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** ebenfalls zu einem Dip verrühren.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Peperoncini beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



2 Gemüse schneiden

Spitzpeperoni halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Zitrone heiss abwaschen. 1 TL [2 TL] **Zitronenschale** fein abraffeln.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



5 Tofu braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Tofuwürfel** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Tofu** aussen etwas braun ist. Spitzpeperoni und weisse **Frühlingszwiebelringe** dazugeben und weitere 2 – 3 Min. braten, bis die Peperoni weich ist.

Gurkeninneres mit einem Messer feiner hacken. Wenn der **Bulgur** gar ist, **Tomatenpesto**, **Gurkeninneres** und gehackte **Kräuter** unterrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Tofu marinieren

Tofu waagrecht halbieren und zwischen Küchenpapier vorsichtig ausdrücken. **Tofu** dann in 2 cm grosse Würfel schneiden und in einer grossen Schüssel mit drei Vierteln der **Gewürzmischung** „Hello Harissa“ (**Achtung: scharf!**), **Knoblauch**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren. Halbe [**ganze**] **Gurke** nach Belieben schälen, Enden entfernen. **Gurke** längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen, das Innere aber nicht wegwerfen. **Gurke** in 5 cm lange und 1 cm dicke Stifte schneiden. In einer zweiten grossen Schüssel **Gurkensticks** mit einigen Spritzern **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



6 Anrichten

Bulgur, **Gurkensticks**, **Tofu** und **Spitzpeperoni** in Bowls oder tiefen Tellern anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen. Mit **Tahini-Dip** und **Zitronen-Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Bulgur bowl with spicy harissa tofu tahini dip and lemon cream

Vegan 30-40 minutes • 3.178 kj/759 kcal • Cook on day 2



Bulgur



Red pointed pepper



Cucumber



Garlic clove



Lemon



Tahini paste



"Harissa" spice mix



Vegan creamy soy product



Tomato pesto



Spring onions



Marinated tofu with basil



Parsley



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

Good to have at hand
Water*, oil*, salt*, pepper*, sugar*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan, 2 large bowls, 1 small pot with lid, 2 small bowls, 1 measuring jug and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|---------------------------------------|---------------------------|-----------|
| Bulgur 15) | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Red pointed peppers | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Cucumber | 0.5 x 200 g** | 1 x 200 g |
| Garlic clove | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Lemon | 1 x 90 g** | 1 x 90 g |
| Tahini paste 3) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| "Harissa" spice mix | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Vegan creamy soy product 11) | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Tomato pesto 14) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Spring onions | 1 x 25 g** | 1 x 25 g |
| Marinated tofu with basil 11) | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Parsley | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Water*, oil*, sugar* | 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 | 476 kJ/114 kcal | 3.178 kJ/759 kcal |
| Fat | 5.62 g | 37.50 g |
| - incl. saturated fats | 0.76 g | 5.09 g |
| Carbohydrate | 10.70 g | 71.37 g |
| - incl. sugar | 1.55 g | 10.35 g |
| Protein | 4.25 g | 28.33 g |
| Salt | 0.487 g | 3.248 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: 3) Sesame seeds **11)** Soya **14)** Sulphur dioxides and sulphites **15)** Wheat.

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



1 Cook the bulgur

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a small pot with 350 ml [700 ml] hot water*, add 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and bring to the boil.

Stir in bulgur, cover, and simmer on low heat for approx. 10 min.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the bulgur swell for at least 15 min.



2 Chop the vegetables

Cut pointed pepper in half, remove the core, and cut pepper halves into strips 1 cm wide.

Wash the lemon with hot water. Finely grate 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest.

Cut the lemon into 6 wedges.

Finely chop the parsley leaves.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Peel and finely chop the garlic.



3 Marinate tofu

Halve tofu horizontally and carefully press it between sheets of kitchen roll. Then cut tofu into 2 cm cubes and marinate in a large bowl with three quarters of the "Hello Harissa" spice mix (warning: spicy!), garlic, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*. Peel the half [whole] cucumber as desired, remove ends. Cut the cucumber in half lengthwise and remove the seeds using a spoon, but do not discard the insides. Cut the cucumber into slices 5 cm long and 1 cm thick. In a second large bowl, marinate cucumber sticks with a squeeze of lemon juice, salt* and pepper*.



4 For the dips

In a small bowl, mix the tahini, remaining harissa (warning: spicy!), the juice of 1 [2] lemon wedges, and 4 tbsp. [8 tbsp.] water* to make a thick dip.

Season with salt* and 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar*.

In a second small bowl, mix together the vegan creamy soy product with lemon zest, a few squeezes of lemon juice, salt*, and pepper* to make another dip.



5 Fry the tofu

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan, fry tofu cubes in it for 3-4 min. until the tofu is slightly brown on the outside. Add the pointed pepper and white spring onion rings and fry for another 2-3 min. until the pepper is soft.

Finely chop the cucumber insides with a knife. When the bulgur is cooked, stir in the tomato pesto, cucumber insides and chopped herbs and season with salt* and pepper*.



6 Serve

Arrange the bulgur, cucumber sticks, tofu and pointed pepper in bowls or on deep plates and top with green spring onion rings. Enjoy with the tahini and lemon dips.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice mix originating in Africa that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy on it!

Love HelloFresh?

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



Bol de boulgour au tofu épicé à la harissa dip au tahini et crème de citron

Végétalien 30 – 40 minutes • 3.178 kj/759 kcal • Cuisiner au 2e jour

21



Bulgour



Poivrons longs rouges



Concombre



Gousse d'ail



Citron



Pâte de tahini



Mélange d'épices
« Harissa »



Produit de soja
crèmeux végétalien



Pesto de tomates



Oignon de printemps



Tofu mariné au basilic



Persil



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile*, sel*, poivre*, sucre*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 2 grands saladiers, 1 petite casserole avec couvercle, 2 petits saladiers, 1 verre-doseur et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|---|---------------|------------|
| Boullgour 15) | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Poivron long rouge | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Concombre | 0.5 x 200 g** | 1 x 200 g |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Citron | 1 x 90 g** | 1 x 90 g |
| Pâte de tahini 3) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Mélange d'épices « Harissa » | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Crème cuisine végétalienne au soja 11) | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Pesto de tomates 14) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Oignons de printemps | 1 x 25 g** | 1 x 25 g |
| Tofu mariné au basilic 11) | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Persil | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |

Eau*, huile*, *sucre* 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 | 476 kJ/114 kcal | 3.178 kJ/759 kcal |
| Lipides | 5.62 g | 37.50 g |
| - dont acides gras saturés | 0.76 g | 5.09 g |
| Glucides | 10.70 g | 71.37 g |
| - dont sucre | 1.55 g | 10.35 g |
| Protéines | 4.25 g | 28.33 g |
| Sel | 0.487 g | 3.248 g |

Notes 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 : 3) graines de sésame 11) soja 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 !)



1 Cuire le boullgour

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole, verser 350 ml [700 ml] d'eau bouillante*, ajouter 0.5 cc [1 cc] de sel* et porter une fois à ébullition.

Mettre le boullgour, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 minutes.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 15 minutes.



4 Pour les dips

Dans un petit saladier, mélanger le tahini, le reste de la harissa (attention : piquant !), le jus d'un [2] zeste de citron et 4 cs [8 cs] d'eau* pour obtenir un dip épais.

Assaisonner avec du sel*, du poivre* et 0.5 cc [1 cc] de sucre*.

Dans un deuxième petit saladier, mélanger le soja crémeux végétalien avec le zeste de citron, quelques gouttes de jus de citron, du sel* et du poivre* pour obtenir également un dip.

Harissa

La harissa est un mélange d'épices épicées originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.



2 Couper les légumes

Couper les poivrons longs en deux, enlever les graines et découper les moitiés de poivrons en lamelles d'1 cm.

Laver le citron à l'eau chaude. Râper finement 1 cc [2 cc] de zeste de citron.

Couper le citron en 6 quartiers.

Hacher finement les feuilles de persil.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler et hacher finement l'ail.



5 Faire revenir le tofu

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle et y faire revenir les dés de tofu pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit un peu brun à l'extérieur. Ajouter le poivron long et les rondelles d'oignon de printemps et faire revenir encore 2 - 3 minutes, jusqu'à ce que le poivron soit tendre.

Hacher plus finement l'intérieur du concombre avec un couteau. Lorsque le boullgour est cuit, ajouter le pesto de tomates, l'intérieur du concombre et les herbes hachées, saler* et poivrer*.



3 Faire mariner le tofu

Couper le tofu en deux horizontalement et le presser délicatement entre du papier essuie-tout. Couper ensuite le tofu en dés de 2 cm et le faire mariner dans un grand saladier avec trois quarts du mélange d'épices « Hello Harissa » (attention : piquant !), de l'ail, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*. Peler le demi-concombre [entier] selon vos préférences, enlever les extrémités. Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur et l'épépiner à l'aide d'une cuillère, mais ne pas jeter l'intérieur. Couper le concombre en bâtonnets de 5 cm de long et de 1 cm d'épaisseur. Dans un autre grand saladier, faire mariner les bâtonnets de concombre avec un peu de jus de citron, du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Disposer le boullgour, les bâtonnets de concombre, le tofu et les poivrons longs dans des bols ou des assiettes creuses, garnir de rondelles d'oignons de printemps. Déguster avec un dip au tahini ou au 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 !

