

Bulgur-Salat mit marinierten Kürbisspalten Ziegenfrischkäse-Crumble und Rucola

Vegetarisch unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 645 kcal • Tag kochen



-  Kürbis (Hokkaido)
-  Gewürzmischung "Harissa"
-  Zitrone
-  Rucola
-  Bulgur
-  rote Zwiebel
-  Ziegenfrischkäse-Crumble-Honig
-  Naturjoghurt
-  Knoblauchzehe
-  Kürbiskerne
-  Balsamicocrème



Gut im Haus zu haben
Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Kürbis (Hokkaido)	1 x 400 g	1 x 800 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Bulgur (15)	1 x 150 g	1 x 300 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Ziegenfrischkäse-Crumble-Honig (7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Naturjoghurt (7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Balsamicrème (14) Wasser*	2 x 12 g	4 x 12 g
Olivenöl*, Zucker*, Gemüsebouillonpulver* 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. 657 g)
Brennwert	411 kJ/98 kcal	2701 kJ/645 kcal
Fett	3.74 g	24.58 g
- davon ges. Fettsäuren	1.54 g	10.14 g
Kohlenhydrate	12.08 g	79.29 g
- davon Zucker	2.91 g	19.10 g
Eiweiss	3.34 g	21.94 g
Salz	0.148 g	0.974 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 Schwefeldioxide und Sulfite **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 350 ml [700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 350 ml [700 ml] heisses **Wasser***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und die Hälfte vom „**Hello Harissa**“ füllen, leicht **salzen*** und zum Kochen bringen.

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

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



2 Kürbis backen

Kürbis vierteln, entkernen und die Viertel in 1 cm breite Spalten schneiden.

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch in eine grosse Schüssel pressen.

Kürbis und **Zwiebel** dazugeben und mit restlichem „**Hello Harissa**“, der Hälfte der **Balsamicrème**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 15 – 17 Min. backen, bis der **Kürbis** weich ist.



3 Für den Dip

Zitrone heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben.

Zitrone vierteln. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Zitronenabrieb** und etwas **Zitronensaft** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Kürbiskerne rösten

Kürbiskerne die letzten 5 Min. zu den **Kürbisspalten** auf das Backblech geben.

Rucola grob zerkleinern und in einer grossen Schüssel mit restlicher **Balsamicrème**, 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



5 Kürbiskerne hacken

Wenn die **Kürbisspalten** gar sind, das Blech aus dem Ofen nehmen.

Kürbiskerne etwas abkühlen lassen und grob hacken.

Bulgur nach der Garzeit im Topf mit **Ziegenfrischkäse**, Hälfte vom **Joghurt-Dip** und **Soft** von 1 [2] **Zitronenviertel** verrühren.

Mit 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Bulgur auf Teller verteilen, **Kürbisspalten** darauf anrichten, mit restlichem **Joghurt-Dip** und **Kürbiskernen** toppen.

Rucolasalat um den **Bulgur** herum verteilen und alles mit den **restlichen Zitronenvierteln** geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Harissa

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



Bulgur salad with tasty marinated pumpkin, crumbled goat's cheese and rocket

Vegetarian Under 650 calories 30-40 minutes • 645 kcal • Cook on day

21



Hokkaido pumpkin



“Hello Harissa” spice mix



Lemon



Rocket



Bulgur



Red onion



Crumbled goat's cheese with honey



Plain yoghurt



Garlic clove



Pumpkin seeds



Balsamic cream



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 garlic press and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2–4 persons

	2P		4P	
Hokkaido pumpkin	1 x	400 g	1 x	800 g
“Harissa” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Lemon	0.5 x	90 g**	1 x	90 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Bulgur 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Crumbled goat's cheese with honey 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Plain yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Balsamic cream 14)	2 x	12 g	4 x	12 g
Water*, olive oil*, sugar*, vegetable stock powder*	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. 629 g)
Calories	411 kJ/98 kcal	2.701 kJ/645 kcal
Fat	3.74 g	24.58 g
– incl. saturated fats	1.54 g	10.14 g
Carbohydrate	12.08 g	79.29 g
– incl. sugar	2.91 g	19.10 g
Protein	3.34 g	21.94 g
Salt	0.148 g	0.974 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!)



Cook the bulgur

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven). Boil 350 ml [700 ml] water in the kettle. Pour 350 ml [700 ml] hot water* into a small saucepan, add 4 g [8 g] vegetable stock powder* and half of the “Hello Harissa” spice mix, season lightly with 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.



Roast the pumpkin

Quarter the pumpkin, remove the seeds and cut the quarters into 1 cm wide wedges. Halve onion and cut into thin strips. Press garlic into a large bowl. Add the pumpkin and onion and mix with remaining “Hello Harissa” spice mix, half of the balsamic cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*. Spread on a baking tray lined with baking paper and bake for 15-17 min. until the pumpkin is tender.



For the dip

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Quarter the lemon. In a small bowl, mix the yoghurt with lemon zest and some lemon juice. Season with salt* and pepper*.



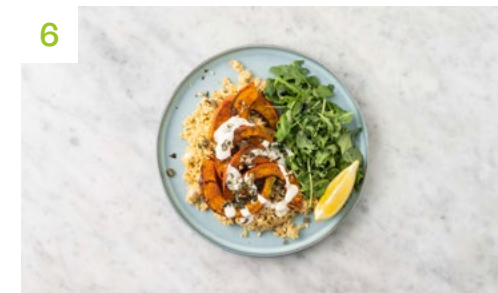
Roast the pumpkin seeds

Add the pumpkin seeds to the pumpkin slices on the baking tray for the last 5 min. Roughly chop the rocket and mix in a large bowl with the remaining balsamic cream, 0.5 tbsp. [1 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*.



Chop the pumpkin seeds

When the pumpkin slices are cooked, remove the tray from the oven. Let the pumpkin seeds cool slightly and chop roughly. After cooking time, mix the bulgur in the pot with the goat's cheese, half of the yoghurt dip and the juice of 1 [2] lemon quarters. Season with 1 pinch of sugar*, salt* and pepper*.



Serve

Apportion the bulgur onto plates, arrange pumpkin slices on top, add the remaining yoghurt dip and pumpkin seeds. Arrange the rocket salad around the bulgur and enjoy everything with the remaining lemon quarters.

Bon appetit!

Harissa

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

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Salade de boulgour avec des tranches de potimarron marinées Crumble au fromage de chèvre frais et roquette

Végétarien Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 645 kcal • Cuisiner au e jour

21



Potimarron



Mélange d'épices
« Harissa »



Citron



Roquette



Boulgour



Oignon rouge



Crumble de fromage
de chèvre au miel



Yogourt nature



Gousse d'ail



Graines de courge



Crème balsamique



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

Ingédients à toujours avoir chez soi :
Eau*, huile d'olive*, sel*, poivre*, sucre*,
bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Potimarron	1 x 400 g	1 x 800 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Boullgour 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Crumble de fromage de chèvre frais au miel 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	2 x 12 g	4 x 12 g
Eau*, huile d'olive*, sucre*, bouillon de légumes en poudre*	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. 657 g)
Valeur calorique	411 kJ/98 kcal	2.701 kJ/645 kcal
Lipides	3.74 g	24.58 g
- dont acides gras saturés	1.54 g	10.14 g
Glycides	12.08 g	79.29 g
- dont sucre	2.91 g	19.10 g
Protéines	3.34 g	21.94 g
Sel	0.148 g	0.974 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 !)



Cuire le boullgour

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante). Chauffer 350 ml [700 ml] d'eau dans la bouilloire. Dans une petite casserole, verser 350 ml [700 ml] d'eau* chaude, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et la moitié du « Hello Harissa ». Saler* légèrement* et porter 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.



Faire griller les graines de courge

Ajouter les graines de courge aux tranches de potimarron sur la plaque pour les 5 dernières minutes. Hacher grossièrement la roquette et la mélanger dans un saladier avec le reste de la crème balsamique, 0,5 cs [1 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*.



Faire cuire le potimarron

Couper le potimarron en quatre, l'épépiner et couper les quartiers en tranches de 1 cm de large. Couper l'oignon en deux puis en fines lamelles. Presser l'ail dans un saladier. Ajouter le potimarron et l'oignon et mélanger avec le reste de « Hello Harissa », la moitié de la crème balsamique, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*. Répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner pendant 15 à 17 min jusqu'à ce que le potimarron soit tendre.



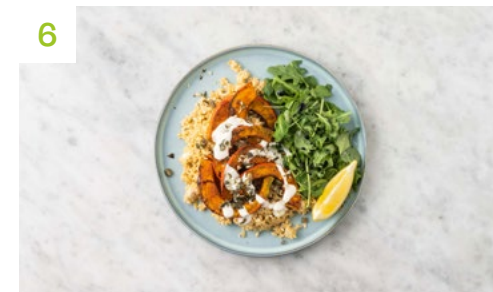
Hacher les graines de courge

Lorsque les tranches de potimarron sont cuites, retirer la plaque du four. Laisser refroidir les graines de courge un peu et hacher grossièrement. Après la cuisson, mélanger le boullgour dans la casserole avec le fromage de chèvre frais, la moitié de la sauce au yogourt et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron. Assaisonner avec 1 pincée de sucre*, du sel* et du poivre*.



Pour la sauce

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en quatre. Dans un bol, mélanger le yogourt avec le zeste de citron et un peu de jus de citron. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir le boullgour sur des assiettes, disposer les tranches de potimarron dessus, garnir avec le reste de la sauce au yogourt et les graines de courge. Répartir la salade de roquette autour du boullgour et déguster le tout avec le reste des quartiers de citron. Bon appétit !

Bon appétit !

Harissa

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

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

