

Bulgursalat mit Honig-Ziegenkäse-Crumble

Randen, gelber Rüebli und Harissa-Dressing

Vegetarisch unter 650 Kalorien Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 2705 kj/646 kcal • Tag 2 kochen

22



Rüebli



Randen



Pflücksalat



Ziegenfrischkäse-Crumble



Tomaten



Baumnüsse



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Naturjoghurt



Zitrone



Knoblauchzehe



Bulgur



Eschalotte



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

Gut, im Haus zu haben
Oliveöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Randen	1 x 150 g	2 x 300 g
Pflücksalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Ziegenfrischkäse-Crumble 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Baumnüsse 24)	0.5 x 20 g **	1 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Zitrone	0.5 x 90 g **	1 x 90 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Bulgur 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Olivenöl*, 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	464 kJ/111 kcal	2705 kJ/646 kcal
Fett	3.96 g	23.10 g
– davon ges. Fettsäuren	1.61 g	9.38 g
Kohlenhydrate	14.10 g	82.27 g
– davon Zucker	4.90 g	28.58 g
Eiweiss	3.65 g	21.28 g
Salz	0.201 g	1.171 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) 15) Weizen 24) Walnüsse.

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

1



Kleine Vorbereitung

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

Erhitze **reichlich Wasser** im Wasserkocher.

Rüebli schälen, quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Randen schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Knoblauch abziehen und die Hälfte fein hacken.

Eschalotte abziehen, halbieren und in feine Würfel schneiden.

2



Gemüse backen

Randen- und Rüeblistifte auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl*** beträufeln.

Die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und alles gut vermengen.

Gemüse für 30 – 35 Min. im Ofen backen.

Die ganzen **Knoblauchzehe** für 5 Min. mitbacken.

3



Für den Bulgur

In einem kleinen Topf 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin **Knoblauch-** und **Eschalottenwürfel** für 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.

Bulgur und 350 ml [700 ml] **heisses Wasser*** hinzugeben, einmal aufkochen lassen und für 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und für 10 Min. quellen lassen.

4



Für das Dressing

Zitrone heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale abreiben. **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, restliches „**Hello Harissa**“, den **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gebackenen Knoblauch dazupressen und gut umrühren.

5



Letzte Schritte

Die Hälfte der **Baumnüsse** für die letzten 2 Min. der Garzeit mit auf das Backblech geben.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Bulgur nach der Garzeit mit der Gabel auflockern, **Zitronenabrieb** hinzugeben, kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und kurz abkühlen lassen.

Nüsslisalat zusammen mit dem **Bulgur**, **Tomatenwürfeln** und nach Belieben mit dem **Dressing** in eine grosse Schüssel geben und alles gut vermengen.

6



Anrichten

Salat auf Tellern anrichten, mit dem **Ofengemüse** toppen und mit dem **Ziegenkäse Crumble** garnieren.

Nach Belieben das **restliche Dressing** darüber verteilen und 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 salad with honey and goat cheese crumble served with beetroot, carrots and harissa dressing

22

Vegetarian Under 650 calories Lots of vegetables 40-50 minutes • 2.705 kj/646 kcal • Cook on day 2



Carrots



Beetroot



Curled lettuce



Crumbled goat cheese



Tomatoes



Walnuts



"Hello Harissa" spice mix



Plain yoghurt



Lemon



Garlic clove



Bulgur



Shallots



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

Good to have at hand

Olive oil*, salt*, pepper*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Carrots	3 x	100 g	6 x	100 g
Beetroot	1 x	150 g	2 x	300 g
Curled lettuce	1 x	75 g	1 x	150 g
Crumbled goat cheese	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Walnuts (24)	0.5 x	20 g **	1 x	20 g
Spice mix "Hello Harissa"	1 x	4 g	2 x	4 g
Plain yoghurt (7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Lemon	0.5 x	90 g **	1 x	90 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Bulgur (15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Olive 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	464 kJ/111 kcal	2.705 kJ/646 kcal
Fat	3.96 g	23.10 g
– incl. saturated fats	1.61 g	9.38 g
Carbohydrate	14.10 g	82.27 g
– incl. sugar	4.90 g	28.58 g
Protein	3.65 g	21.28 g
Salt	0.201 g	1.171 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) 15 Wheat 24) Walnuts.

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



Get prepped

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

Heat plenty of water in a kettle.

Peel the carrots, in half crosswise and then cut into 1 cm thick sticks.

Peel the beetroot and cut it into sticks 1 cm thick.

Peel the garlic and finely chop half of it.

Peel, halve and finely dice the shallots.



Roast the vegetables

Spread the beetroot and carrot sticks on a baking tray lined with baking paper and drizzle with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] olive oil*.

Add half of the "Hello Harissa" spice mix, salt* and pepper* and mix everything well.

Bake the vegetables for 30-35 min. in the oven.

Bake the whole garlic clove for 5 min.



For the bulgur

In a small pot, heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] olive oil* and sauté the diced garlic and shallots for 2-3 min. until glazed.

Add the bulgur and 350 ml [700 ml] hot water*, bring to the boil and simmer with the lid on for 15 min.

Then remove it from the stove and let it swell for 10 min.

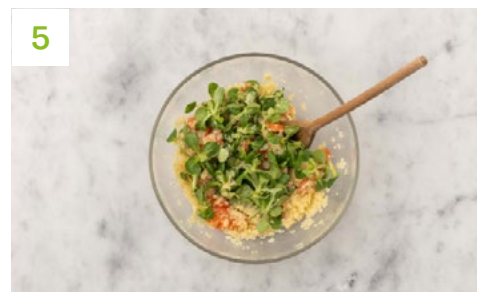


For the dressing

Wash the lemon in hot water and grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lemon into 4 wedges.

In a small bowl, whisk together the yoghurt, the remaining "Hello Harissa", the juice of 1 [2] lemon wedge, salt*, pepper*, and a pinch of sugar* to make a dressing.

Press in the roasted garlic and stir well.



Last steps

Add half of the walnuts to the baking tray for last 2 minutes of the cooking time.

Cut the tomatoes in half, remove the stalk and cut into 2 cm cubes.

Once it is cooked, fluff the bulgur with a fork, add the lemon zest, season with plenty of salt* and pepper* and let it cool briefly.

Put the lamb's lettuce in a large bowl with the bulgur, diced tomatoes and dressing to taste and mix everything well.



Serve

Apportion the salad on plates, top with the baked vegetables and garnish with the crumbled goat cheese.

If you want, drizzle the remaining dressing over the top and enjoy.

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!



Salade au boulgour, fromage de chèvre émietté au miel, betteraves, carottes et vinaigrette à la harissa

Végétarien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 40 – 50 minutes • 2.705 kj/646 kcal • Cuisiner au 2e jour

22



Carottes



Betterave



Mâche



Fromage de chèvre frais



Tomates



Noix



Mélange d'épices
« Hello Harissa »



Yogourt nature



Citron



Gousse d'ail



Boulgour



Échalote



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Huile d'olive*, sel*, poivre*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Betterave	1 x 150 g	2 x 300 g
Laitue	1 x 75 g	1 x 150 g
Crumble de fromage de chèvre frais 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Noix 24)	0.5 x 20 g**	1 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Citron	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Boulgour 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
huile d'olive*, 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. 1000 g)
Valeur calorique	464 kJ/111 kcal	2.705 kJ/646 kcal
Lipides	3.96 g	23.10 g
– dont acides gras saturés	1.61 g	9.38 g
Glucides	14.10 g	82.27 g
– dont sucre	4.90 g	28.58 g
Protéines	3.65 g	21.28 g
Sel	0.201 g	1.171 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) **15)** blé **24)** noix.

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

1



Petite préparation

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Peler les carottes, les couper en deux dans le sens de la largeur, puis en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur.

Peler les betteraves et couper en bâtonnets de 1 cm.

Éplucher l'ail et hacher la moitié finement.

Peler l'échalote, couper en deux, puis en petits dés.

2



Cuire les légumes

Déposer les bâtonnets de betterave et de carottes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les arroser de 0.5 cs [1 cs] d'huile d'olive*.

Ajouter la moitié du mélange d'épices « Hello Harissa », du sel* et du poivre* et bien mélanger le tout.

Cuire les légumes au four 30 à 35 min.

Ajouter la gousse d'ail entière pour 5 min de cuisson.

3



Pour le boulgour

Dans une petite casserole, faire chauffer 0.5 cs [1 cs] d'huile d'olive* et y faire revenir les dés d'ail et d'échalote 2 à 3 min jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ajouter le boulgour et 350 ml [700 ml] d'eau chaude*, porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant 15 min.

Retirer ensuite du feu et laisser gonfler 10 min.

4



Préparer la vinaigrette

Laver le citron à l'eau chaude et râper 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 4.

Dans un bol, mélanger le yogourt, le reste de « Hello Harissa », le jus de 1 [2] quartier de citron, le sel*, le poivre* et une pincée de sucre* pour obtenir une vinaigrette.

Y presser l'ail cuit et bien mélanger.

5



Dernières étapes

Ajouter la moitié des noix sur la plaque de four pour les 2 dernières min du temps de cuisson.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'env. 2 cm.

Après le temps de cuisson, aérer le boulgour à la fourchette, ajouter le zeste de citron, saler* et poivrer* généreusement et laisser refroidir un moment.

Mettre la mâche avec le boulgour, les dés de tomates et, selon les goûts, la vinaigrette dans un saladier et bien mélanger le tout.

6



Dresser

Répartir la salade dans des assiettes, garnir avec les légumes au four et décorer avec le fromage de chèvre émietté.

Répartir à volonté le reste de vinaigrette et déguster.

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 !

