

Bulgursalat mit Honig-Ziegenkäse-Crumble

Rosenkohl, Rüeblli und Harissa-Dressing

Vegetarisch | Viel Gemüse | 40 – 50 Minuten • 675 kcal • Tag 3 kochen

18



Rüeblli



Nusslisalat



Ziegenfrischkäse
Crumble mit Honig



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Naturjoghurt



Zitrone



Knoblauchzehe



Bulgur



Eschalotte



Rosenkohl



Tomatenmark



Sonnenblumenkerne



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Honig*

Kochutensilien

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
Nüsslisalat	1 x	75 g	1 x	150 g
Ziegenfrischkäse Crumble mit Honig 7)	1 x	100 g	2 x	100 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
Rosenkohl	1 x	150 g	1 x	300 g
Tomatenmark	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Sonnenblumenkerne	1 x	20 g	1 x	40 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

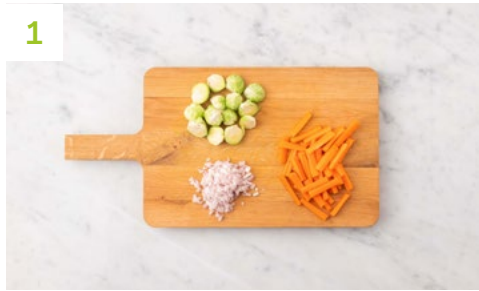
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 510 g)
Brennwert	556 kJ/ 133 kcal	2825 kJ/ 675 kcal
Fett	4.88 g	24.84 g
- davon ges. Fettsäuren	1.87 g	9.49 g
Kohlenhydrate	16.02 g	81.46 g
- davon Zucker	5.21 g	26.47 g
Eiweiss	4.90 g	24.94 g
Salz	0.222 g	1.130 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

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



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.

Die äusseren Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen und dann **Rosenkohl** halbieren.

Knoblauch abziehen und die Hälfte fein hacken.

Eschalotte in feine Würfel schneiden.



Gemüse backen

Rosenkohl und **Rüeblistifte** in eine grosse Schüssel geben, mit 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl***, die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Harissa“** (**Achtung: scharf!**), **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und 25 – 30 Min. im Ofen backen.

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



Für den Bulgur

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

Bulgur und 350 ml [700 ml] **heisses Wasser*** hinzugeben, einmal aufkochen lassen und für 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und für 15 Min. quellen lassen.



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**“ (**Achtung: scharf!**), den **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gebackenen **Knoblauch** dazupressen und gut umrühren.



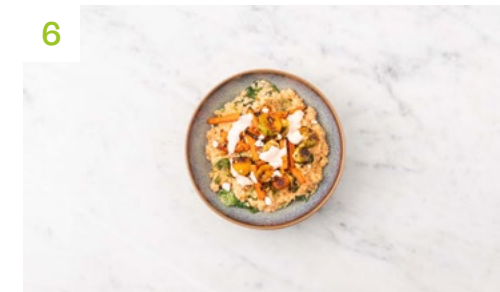
Letzte Schritte

Die Hälfte [alles] der **Sonnenblumenkerne** in die letzten 2 Min. der Garzeit mit auf das Backblech geben.

Bulgur nach der Garzeit mit der Gabel auflockern, **Zitronenabrieb** und Hälfte vom **Ziegenkäse** hinzugeben und gut vermengen.

Mit 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und kurz abkühlen lassen.

Nüsslisalat zusammen mit dem **Bulgur** und nach Belieben dem **Dressing** in die grosse Schüssel aus Schritt 2 geben und alles gut vermengen.



Anrichten

Ofengemüse aus dem Ofen nehmen und mit etwas **Honig*** vermengen.

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

Nach Belieben das restliche **Dressing** darüber verteilen und geniessen.

En Guete!

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 crumbled goat's cheese with honey served with Brussels sprouts, carrots and harissa dressing

Vegetarian Lots of vegetables 40-50 minutes • 675 kcal • Cook on day 3

18



Carrot



Lamb's lettuce



Crumbled goat's
cheese with honey



"Hello Harissa" spice mix



Plain yoghurt



Lemon



Garlic clove



Bulgur



Shallots



Brussels sprouts



Tomato purée



Sunflower seeds



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients

Olive oil*, salt*, pepper*, sugar*, honey*.

Cooking utensils

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
Lamb's lettuce	1 x 75 g	1 x 150 g
Crumbled goat's cheese with honey 7	1 x 100 g	2 x 100 g
"Hello Harissa" spice mix	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
Brussels sprouts	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomato purée	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Sunflower seeds	1 x 20 g	1 x 40 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

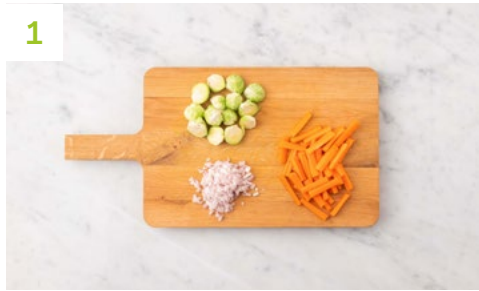
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 310 g)
Calories	556 kJ/ 133 kcal	2.825 kJ/ 675 kcal
Fat	4.88 g	24.84 g
- incl. saturated fats	1.87 g	9.49 g
Carbohydrate	16.02 g	81.46 g
- incl. sugar	5.21 g	26.47 g
Protein	4.90 g	24.94 g
Salt	0.222 g	1.130 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.

(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 the kettle.

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

Remove the outer leaves of the Brussels sprouts, then halve the Brussels sprouts.

Peel the garlic and finely chop half of it.

Finely dice the shallot.



Roast the vegetables

Put Brussels sprouts and carrot sticks in a large bowl, mix well with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] olive oil*, half of the "Hello Harissa" spice mix (warning: spicy!), salt* and pepper*.

Place on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 25-30 min.

Bake the whole garlic clove for 5 min.



For the bulgur

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

Add the bulgur and 350 ml [700 ml] hot water*, bring to the boil once and simmer with the lid on for 10 min.

Then remove it from the stove and let it swell for 15 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, mix together the yoghurt, the remaining "Hello Harissa" spice mix, the juice of 1 [2] lemon wedge(s), salt*, pepper*, and a pinch of sugar* to make a dressing.

Press in the roasted garlic and stir well.



Last steps

Add half [all] of the sunflower seeds to the baking tray for the last 2 min. of cooking.

After cooking, loosen the bulgur with a fork, add lemon zest and half of the goat's cheese and mix together well.

Season with 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and pepper* and allow to cool briefly.

Add the lamb's lettuce to the large bowl from step 2, along with the bulgur and dressing according to taste, and mix together well.



Serve

Take the roasted vegetables out of the oven and mix with a little honey*.

Apportion the salad onto plates, top with the roasted vegetables and garnish with the remaining crumbled goat's cheese and sunflower seeds.

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

Bon appetit!

Harissa

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

Salade au boulgour avec du fromage de chèvre émietté au miel choux de Bruxelles, carottes et sauce harissa

Végétarien • Beaucoup de légumes • 40 – 50 minutes • 675 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Carottes



Mâche



Crumble de fromage
de chèvre frais au miel



Mélange d'épices
« Hello Harissa »



Yogourt nature



Citron



Gousse d'ail



Boulgour



Échalote



Choux de Bruxelles



Concentré de tomates



Graines de tournesol



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base

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

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 petite casserole, 1 bol et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Crumble de fromage de chèvre frais au miel (7)	1 x 100 g	2 x 100 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
Chou de Bruxelles	1 x 150 g	1 x 300 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 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

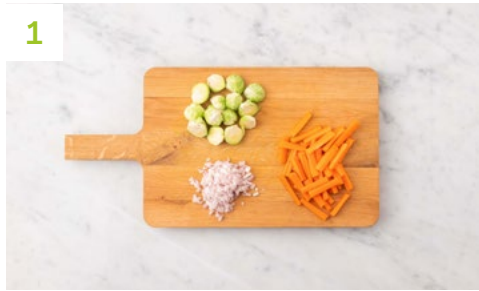
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 510 g)
Valeur calorique	556 kJ/ 133 kcal	2.825 kJ/ 675 kcal
Lipides	4.88 g	24.84 g
- dont acides gras saturés	1.87 g	9.49 g
Glucides	16.02 g	81.46 g
- dont sucre	5.21 g	26.47 g
Protéines	4.90 g	24.94 g
Sel	0.222 g	1.130 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 (comprenant du lactose) (15) blé

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



Petite préparation

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

Faire 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.

Retirer les feuilles extérieures des choux de Bruxelles puis les couper en deux.

Éplucher l'ail et hacher la moitié finement.

Couper l'échalote en petits dés.



Préparer la sauce

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 » (attention : piquant !), le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, le sel*, le poivre* et une pincée de sucre* pour obtenir une sauce.

Y presser l'ail cuit et bien mélanger.



Cuire les légumes

Mettre les choux de Bruxelles et les bâtonnets de carotte dans un saladier, bien mélanger avec 0.5 cs [1 cs] d'huile d'olive*, la moitié du mélange d'épices « Hello Harissa » (attention : piquant !), du sel* et du poivre*.

Mettre le tout sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner pour 25 à 30 min.

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



Dernières étapes

Ajouter la moitié [la totalité] des graines de tournesol sur la plaque de four pour les 2 dernières minutes du temps de cuisson.

Après le temps de cuisson, aérer le boulgour à la fourchette, ajouter le zeste de citron et la moitié du fromage de chèvre, et bien mélanger.

Assaisonner avec 0.25 cc [0.5 cc] de sel* et de poivre*, et laisser refroidir brièvement.

Mettre la mâche avec le boulgour et, selon les goûts, la sauce dans le saladier de l'étape 2 et bien mélanger le tout.

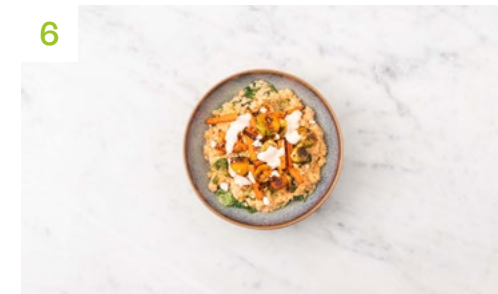


Pour le boulgour

Dans une petite casserole, faire chauffer 0.5 cs [1 cs] d'huile d'olive* et y faire revenir le concentré de tomates, l'ail et les dés 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 10 min.

Retirer ensuite du feu et laisser gonfler 15 min.



Dresser

Sortir les légumes du four et mélanger avec un peu de miel*.

Répartir la salade dans des assiettes, garnir avec les légumes et décorer avec le fromage de chèvre émietté ainsi que les graines de tournesol.

Répartir à volonté le reste de sauce et déguster.

Bon appétit !

Harissa

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