

Garnelen-Tajine mit Sultaninen-Bulgur & Peperoni

getoppt mit Mandelblättchen und Joghurt

unter 650 Kalorien • Minuten • 624 kcal • Tag 2 kochen

23



stückige Tomaten



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Sultaninen



Mandelblättchen



Naturjoghurt



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



rote Peperoni



Garnelen



Bulgur



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 kleiner Topf mit Deckel und 1 kleine Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x	6 g	2 x	6 g
Sultaninen	1 x	20 g	1 x	40 g
Mandelblättchen 22)	1 x	20 g	1 x	20 g
Naturjoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Garnelen 5) 14)	1 x	150 g	1 x	300 g
Bulgur 15)	1 x	150 g	1 x	300 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. 520 g)
Brennwert	452 kJ/108 kcal	2359 kJ/564 kcal
Fett	1,73 g	9,02 g
- davon ges. Fettsäuren	0,30 g	1,59 g
Kohlenhydrate	16,68 g	87,05 g
- davon Zucker	5,87 g	30,62 g
Eiweiss	5,08 g	26,50 g
Salz	0,437 g	2,282 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: 5) Krebstiere 7) Milch (einschliesslich Laktose) 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen 22) Mandeln

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



1 Bulgur kochen

Erhitze 350 ml [700 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

In einem kleinen Topf mit Deckel 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen. Die Hälfte des **Knoblauchs** darin 1 Min. farblos anschwitzen. **Bulgur** hinzufügen und 30 Sek. anschwitzen.

Bratpfanneninhalte mit 350 ml [700 ml] heissem

Wasser*, 3 EL [6 EL] **stückige Tomaten** und 4 g [8 gf] **Pouletbouillonpulver*** ablöschen.

Bulgur 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

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

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.



3 Garnelen anbraten

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Aus der Bratpfanne nehmen. In derselben grossen Bratpfanne erneut 0.5 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Garnelen** darin rundum 2 Min. scharf anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen.



4 Gemüse anbraten

In derselben grossen Bratpfanne erneut 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen. **Peperoni**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** darin 2 – 3 Min. anbraten. „Hello Mezza“ und restlichen **Knoblauch** hinzugeben und 30 Sek. anrösten. Bratpfanneninhalte mit restlichen stückigen **Tomaten**, 4 g [8 gf] **Pouletbouillonpulver*** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen. Hitze reduzieren und 12 – 14 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Garnelen vollenden

Garnelen zurück in die Bratpfanne geben und abgedeckt 2 – 3 Min. ziehen lassen, bis die **Garnelen** innen nicht mehr rosa sind. **Bulgur** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, **Sultaninen** unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Sultaninen-Bulgur auf Teller verteilen. **Tajine** daneben anrichten und mit **Mandelblättchen** und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren. Mit dem **Joghurt** servieren 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!



Shrimp tajine with sultana bulgur & peppers

topped with almond flakes and yoghurt

Under 650 calories • minutes • 624 kcal • Cook on day 2

23



Chopped tomatoes



“Hello Mezze” spice mix



Sultanas



Almond flakes



Plain yoghurt



Spring onion



Garlic clove



Red pepper



Shrimps



Bulgur

Let's get started

Wash the vegetables and pat the shrimps dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, sugar*, salt*, pepper*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 small pot with lid and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chopped tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x 6 g	2 x 6 g
Sultanas	1 x 20 g	1 x 40 g
Almond flakes 22)	1 x 20 g	1 x 20 g
Plain yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Spring onions	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Shrimps 5) 14)	1 x 150 g	1 x 300 g
Bulgur 15)	1 x 150 g	1 x 300 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. 520 g)
Calories	452 kJ/108 kcal	2359 kJ/564 kcal
Fat	1.73 g	9.02 g
- incl. saturated fats	0.30 g	1.59 g
Carbohydrate	16.68 g	87.05 g
- incl. sugar	5.87 g	30.62 g
Protein	5.08 g	26.50 g
Salt	0.437 g	2.282 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: 5) Shellfish **7)** Milk (including lactose) **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat **22)** Almonds

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



Cook the bulgur

Heat 350 ml [700 ml] water* in the kettle.

Finely chop the garlic.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a small pot with a lid. Sauté half of the garlic for 1 min. without browning it. Add the bulgur and sauté for 30 seconds.

Deglaze the contents of the pot with 350 ml [700 ml] hot water*, 3 tbsp. [6 tbsp.] chopped tomatoes and 4 g [8 g] chicken stock powder*.

Put the lid on and simmer the bulgur for 15 min. Then remove it from the stove and let it swell for 10 min.



Sauté the vegetables

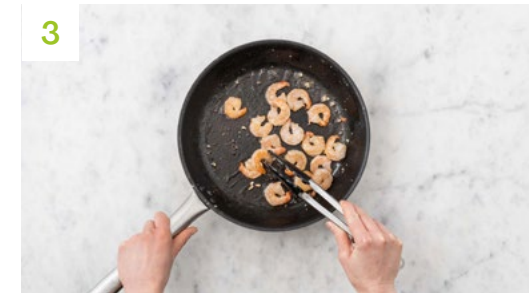
Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in the same large frying pan. Sauté the peppers, the white part of the spring onion and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* for 2-3 min. Add the "Hello Mezze" and the remaining garlic and roast for 30 seconds. Deglaze the contents of the frying pan with the remaining chopped tomatoes, 4 g [8 g] chicken stock powder* and 100 ml [200 ml] water*. Reduce the heat and simmer for 12-14 min. Season with salt* and pepper*.



Get prepped

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

Halve the pepper, remove the core, and cut the pepper into 1 cm strips.



Sauté the shrimps

Roast the almond flakes without fat in a large frying pan with the lid on for 2-3 min. until they turn brown. Then remove from the frying pan. Heat 0.5 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large frying pan. Sauté the shrimps on a high heat for about 2 min. Then remove from the frying pan.



Finish the shrimps

Return the shrimps to the frying pan, cover, and simmer for 2-3 min. until the shrimps are no longer pink inside. After cooking, fluff up the bulgur with a fork, fold in the sultanas and season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the sultana bulgur on plates. Arrange the tajine alongside and garnish with the green part of the spring onions. Serve with the yoghurt 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!



Shrimp tajine with sultana bulgur & peppers

topped with almond flakes and yoghurt

Under 650 calories • minutes • 624 kcal • Cook on day 2

23



Chopped tomatoes



“Hello Mezze” spice mix



Sultanas



Almond flakes



Plain yoghurt



Spring onion



Garlic clove



Red pepper



Shrimps



Bulgur

Let's get started

Wash the vegetables and pat the shrimps dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, sugar*, salt*, pepper*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 small pot with lid and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chopped tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x 6 g	2 x 6 g
Sultanas	1 x 20 g	1 x 40 g
Almond flakes 22)	1 x 20 g	1 x 20 g
Plain yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Spring onions	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Shrimps 5) 14)	1 x 150 g	1 x 300 g
Bulgur 15)	1 x 150 g	1 x 300 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. 520 g)
Calories	452 kJ/108 kcal	2359 kJ/564 kcal
Fat	1.73 g	9.02 g
- incl. saturated fats	0.30 g	1.59 g
Carbohydrate	16.68 g	87.05 g
- incl. sugar	5.87 g	30.62 g
Protein	5.08 g	26.50 g
Salt	0.437 g	2.282 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: 5) Shellfish **7)** Milk (including lactose) **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat **22)** Almonds

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



Cook the bulgur

Heat 350 ml [700 ml] water* in the kettle.

Finely chop the garlic.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a small pot with a lid. Sauté half of the garlic for 1 min. without browning it. Add the bulgur and sauté for 30 seconds.

Deglaze the contents of the pot with 350 ml [700 ml] hot water*, 3 tbsp. [6 tbsp.] chopped tomatoes and 4 g [8 g] chicken stock powder*.

Put the lid on and simmer the bulgur for 15 min. Then remove it from the stove and let it swell for 10 min.



Sauté the vegetables

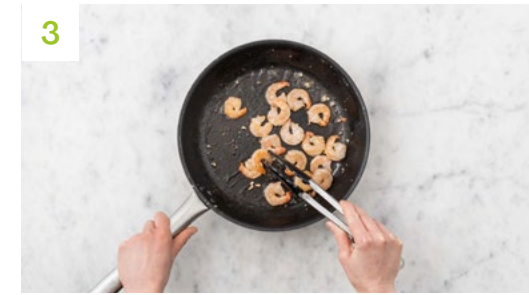
Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in the same large frying pan. Sauté the peppers, the white part of the spring onion and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* for 2-3 min. Add the "Hello Mezze" and the remaining garlic and roast for 30 seconds. Deglaze the contents of the frying pan with the remaining chopped tomatoes, 4 g [8 g] chicken stock powder* and 100 ml [200 ml] water*. Reduce the heat and simmer for 12-14 min. Season with salt* and pepper*.



Get prepped

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

Halve the pepper, remove the core, and cut the pepper into 1 cm strips.



Sauté the shrimps

Roast the almond flakes without fat in a large frying pan with the lid on for 2-3 min. until they turn brown. Then remove from the frying pan. Heat 0.5 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large frying pan. Sauté the shrimps on a high heat for about 2 min. Then remove from the frying pan.



Finish the shrimps

Return the shrimps to the frying pan, cover, and simmer for 2-3 min. until the shrimps are no longer pink inside. After cooking, fluff up the bulgur with a fork, fold in the sultanas and season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the sultana bulgur on plates. Arrange the tajine alongside and garnish with the green part of the spring onions. Serve with the yoghurt 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!

