Gebackener Coeur de Lion

auf geröstetem Bulgur-Wildkräuter-Salat

Hast Du schon einmal gebackenen Coeur de Lion probiert? Wenn der würzige Käse aus der Form läuft und sich mit fruchtigen Preiselbeeren vereint, läuft uns das Wasser im Mund zusammen! In der Kombination mit frischem Wildkräutersalat und geröstetem Bulgur entsteht eine herrliche Mischung.

25 Min. *Stufe 1*
veggie *schnell*

Bulgur

Basilikum

Wildkräutersalat

Coeur de Lion

Gurke

Zitrone

Wildpreiselbeer-Marmelade

Zutaten in Deiner Box*	2 Personen	4 Personen
Bulgur 1)	150 g	300 g
Gurke	1	2
Zitrone	1	1
Coeur de Lion 7)	2	4
Basilikum	10 g	20 g
Wildkräutersalat	75 g	150 g
Wildpreiselbeer-Marmelade	25 g	50 g

* **Bio** ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

grosse Schüssel, Sieb, grosser Topf (mit Deckel), grosse Bratpfanne

Allergene

1) Weizen 7) Milch

Gut im Haus zu haben:

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Ballast-stoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	X kcal/X KJ	41 g	20 g	63 g	3 g	14 g	36 g	3 g
100 g	169 kcal/709 KJ	9 g	4 g	14 g	1 g	3 g	8 g	1 g

Schon gewusst...

Coeur de Lion ist ein Titel, der mehrere Monarchen aus dem Mittelalter beschreibt.

Vorbereitung: Gemüse und **Kräuter** waschen.
300 ml Wasser im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

BEI 4 PERSONEN MENGEN VERDOPPELN

1 In einem grossem Topf 1 EL **Öl** erwärmen, **Bulgur** darin zuerst 1 – 2 Min rösten, dann 300 ml heisses Wasser zufügen, etwas **salz**en und einmal aufkochen lassen. Danach auf niedrigster Stufe mit aufgesetztem Topfdeckel ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschliessend Topf vom Herd nehmen und ca. 5 Min. quellen lassen.

2 **Gurke** längs halbieren, **Kerne** mit einem grossen Löffel herauskratzen und diese in ein hohes Rührgefäss geben. **Gurkenhälften** in ca. 1 cm breite Halbmonde schneiden. 1 - 2 EL Saft aus der **Zitrone** pressen.

3 Beide **Coeur de Lion** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 6 – 7 Min. im Backofen backen.

4 **Gurkenkerne** mit 1 EL **Zitronensaft**, 2 EL **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mit dem Stabmixer zu einem feinen Dressing mixen. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und fein hacken.

5 **Bulgur** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern. **Wildkräutersalat**, **Gurkenscheiben**, gehacktes **Basilikum** und **Dressing** dazugeben und alles gut vermischen.

6 **Bulgur-Wildkräuter-Salat** auf Teller verteilen, je einen warmen **Coeur de Lion** darauflegen, **Wildpreiselbeer-Marmelade** dazu reichen und geniessen.