




Freude am Kochen -
einfach gemacht!



HelloFresh.ch kundenservice@hellofresh.ch

KW 21
2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    



Gelbe Zucchini Schiffchen

auf Basilikum-Bulgur

Auch wenn das Wetter noch nicht ganz mitspielt, hat bei uns die beste Saison des Jahres schon angefangen: Die Grill-saison. Mit diesem Rezept kannst Du auch Deine vegetarische Gäste beeindrucken. Und wir alle wissen, dass es nicht leicht ist, ein tolles, fleischloses Rezept für den Grill zu finden. En Guete.

 25 Min.

 Stufe 2

 veggio



Bulgur



gelbe Zucchini



Roma-Tomaten



Champignons



Parmesan



Eschalotte



Knoblauch



Thymian



Basilikum

Zutaten in Deiner Box* 2 Personen 4 Personen

gelbe Zucchini	2	4
Bulgur 1)	150 g	300 g
Champignons	100 g	200 g
Eschalotte	1	2
Knoblauchzehe	1	1
Roma-Tomaten	2	4
Thymian/Basilikum ☒	je 5 g	je 10 g
Parmesan 7)	40 g	80 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

Backofen, Backpapier, Backblech, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), grosse Bratpfanne, Knoblauchpresse, Gemüseriebe

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Gut im Haus zu haben

Olivener Öl, Salz, Pfeffer

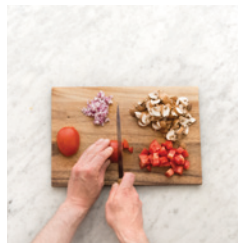
Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	535 kcal/2238 KJ	20 g	0 mg	65 g	6 g	12 g	25 g	6 g
100 g	89 kcal/373 KJ	4 g	0 mg	12 g	1 g	2 g	4 g	1 g

Schon gewusst...

Thymianblätter lassen sich schnell vom Stiel entfernen, indem man die Blätter entgegen der Wachstumsausrichtung abstreift.



1 Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

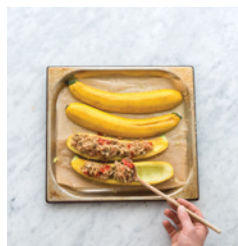


2 Zucchini längs halbieren, Fruchtfleisch herauslöfeln. Die **Hälften** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 TL **Olivener Öl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Zucchinihälften** einmal wenden und auf der mittleren Schiene im Backofen 15-20 Min. rösten, bis sie schön weich und goldbraun sind. Alternativ auf den Grill legen.



3 Bulgur in einem Sieb mit warmem Wasser gründlich abspülen. 300 ml kochendes Wasser in einen kleinen Topf geben, leicht **salzen**, **Bulgur** zufügen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt ruhen lassen.

4 Champignons klein schneiden. **Eschalotte** und **Knoblauch** abziehen. **Eschalotte** und **Roma-Tomaten** würfeln. Blätter vom **Thymian** abzupfen und fein hacken.



5 In einer grossen Bratpfanne 1 EL **Olivener Öl** erhitzen, **Eschalottenwürfel** darin 2-3 Min. glasig andünsten, **Knoblauch** dazu pressen. **Champignonstücke**, **Tomatenwürfel** und **Thymian** zufügen und 5-6 Min. mitbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Bulgur** unterrühren.

6 Zucchinihälften aus dem Backofen/vom Grill nehmen, umdrehen und mit dem Grossteil der **Bulgur-Gemüse-Mischung** füllen. **Parmesan** darüber reiben. **Zucchinihäuschen** erneut im Backofen/auf dem Grill ca. 3 Min. backen, bis der **Parmesan** geschmolzen und goldbraun ist.

7 Basilikumblätter grob hacken und unter die restliche **Bulgur-Gemüse-Mischung** heben. Dann auf Tellern verteilen, **Zucchinihäuschen** darauf anrichten und geniessen!