



# Bulgur Bowl mit Sweet Chili Tuna

getopft mit Erdnüssen und Frühlingszwiebeln

5 Minuten • 2428 kJ/580 kcal • Tag 5 kochen • Mikrowelle erforderlich

703



Bulgur



Skipjack Thunfisch  
im eigenen Saft



Sweet-Chili-Soße



Mayonnaise



Frühlingszwiebel



ungesalzene Erdnusskerne



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

Gut, im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

Mikrowelle, mikrowellenfestes Geschirr

## Zutaten 2 Personen

	2P
Bulgur <b>1</b>	450 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>6</b>	160 g
Sweet-Chili-Soße <b>11</b>	75 g
Mayonnaise <b>2</b> <b>4</b>	34 ml
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	2
ungesalzene Erdnusskerne <b>7</b>	20 g
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. 380 g)
Brennwert	638 kJ/152 kcal	2428 kJ/580 kcal
Fett	7,07 g	26,92 g
- davon ges. Fettsäuren	1,00 g	3,82 g
Kohlenhydrate	15,66 g	59,60 g
- davon Zucker	5,19 g	19,75 g
Eiweiß	6,42 g	24,44 g
Salz	0,865 g	3,292 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: 1** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2** Eier oder Eierzeugnisse **4** Senf oder Senfzeugnisse **6** Fisch oder Fischerzeugnisse **7** Erdnüsse oder Erdnusszeugnisse **11** Schwefeldioxid oder Sulfite

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

1



2



3



## Zubereitung für 1 Portion

Weißem und grünem Teil einer **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Thunfisch** mithilfe des Deckels abgießen.

In mikrowellenfestem Geschirr die Hälfte der **Mayonnaise** mit der Hälfte der **Sweet Chili Soße** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Die Hälfte des vorgekochten **Bulgurs**, die Hälfte des **Thunfischs** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzufügen, gut vermengen und bei 700 Watt für 2 Min. in der Mikrowelle erwärmen.

## Zubereitung für 2 Portionen

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Thunfisch** mithilfe des Deckels abgießen.

In mikrowellenfestem Geschirr **Mayonnaise** mit der **Sweet Chili Soße** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Vorgekochten **Bulgur**, **Thunfisch** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzufügen, gut vermengen und bei 700 Watt für 2 Min. in der Mikrowelle erwärmen.

## Vorbereitung für 1 Portion

In der Zwischenzeit **Erdnusskerne** grob in der Packung zerbröseln.

## Vorbereitung für 2 Portionen

In der Zwischenzeit **Erdnusskerne** grob in der Packung zerbröseln.

## Anrichten für 1 Portion

**Bulgur** aus der Mikrowelle nehmen, noch einmal gut umrühren, mit der Hälfte der **Erdnusskerne** toppen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

## Anrichten für 2 Portionen

**Bulgur** aus der Mikrowelle nehmen, noch einmal gut umrühren, mit **Erdnusskernen** toppen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

## Guten Appetit

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

