

# Bulgursalat mit Honig-Ziegenkäse-Crumble

## Roter Beete, gelber Karotte und Harissa-Dressing

Vegetarisch unter 650 Kalorien 40 – 50 Minuten • 641 kcal • Tag 3 kochen

22



gelbe Karotte



frische Rote Beete



Feldsalat



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



Tomate



Walnüsse



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Joghurt



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Bulgur



Schalotte



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

**Gut im Haus zu haben**  
Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf,  
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gelbe Karotte <b>DE</b>	3	5	6
frische Rote Beete <b>DE</b>	1	1	2
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig <b>7</b>	100 g	100 g	200 g
Tomate <b>DE</b>	2	3	4
Walnüsse <b>24</b>	10 g**	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Joghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Zitrone, gewachst <b>UY</b>   <b>RS</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>	0,5**	0,75**	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Bulgur <b>15</b>	150 g	200 g	300 g
Schalotte <b>FR</b>   <b>NL</b>   <b>DE</b>	1	2	2
Olivenöl*, Zucker*	Angaben im Text		
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. 580 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	2683 kJ/641 kcal
Fett	3,94 g	23,01 g
– davon ges. Fettsäuren	1,63 g	9,50 g
Kohlenhydrate	13,97 g	81,49 g
– davon Zucker	4,89 g	28,54 g
Eiweiß	3,64 g	21,22 g
Salz	0,199 g	1,163 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 **24** Walnüsse (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande



## Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Gelbe Karotte** schälen, quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

**Rote Beete** schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

**Knoblauch** abziehen und die Hälfte fein hacken.

**Schalotte** abziehen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



## Gemüse backen

**Rote Beete-** und **Karottenstifte** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** beträufeln.

Die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** dazugeben und alles gut vermengen.

**Gemüse** für 30 – 35 Min. im Ofen backen.

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



## Für den Bulgur

In einem kleinen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen und darin **Knoblauch-** und **Schalottenwürfel** für 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.

**Bulgur** und 350 ml [525 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 [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, restliches „**Hello Harissa**“, den **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gebackenen **Knoblauch** dazupressen und gut umrühren.



## Letzte Schritte

Die **Walnüsse** für die letzten 2 Min. der Garzeit mit auf das Backblech geben.

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm große Würfel schneiden.

**Bulgur** nach der Garzeit mit der Gabel auflockern, **Zitronenabrieb** hinzugeben, kräftig mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und kurz abkühlen lassen.

**Feldsalat** zusammen mit dem **Bulgur**, **Tomatenwürfeln** und nach Belieben mit dem **Dressing** in eine große Schüssel geben und alles gut vermengen.



## Anrichten

**Salat** auf Tellern anrichten, mit dem **Ofengemüse** toppen und mit dem **Ziegenkäse-Crumble** und **Walnüssen** garnieren.

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

## Guten Appetit!

### Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!

