



GRIECHISCHER BULGUR MIT SCHWEINEGESCHNETZELTEM, Kräuterdip und Spitzpaprika

EXPRESS REZEPT



Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade



Sahnejoghurt



Petersilie glatt



Schnittlauch



Hirtenkäse



Frühlingszwiebel



Pinienkerne



rote Spitzpaprika



Gurke



Zitrone (gewachst)



Bulgur vorgekocht

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Paprika in 0,5 cm dünne Ringe schneiden.
Kräuter samt Stielen grob hacken.
Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.
Zitrone in 4 [4 | 6] Spalten schneiden.
Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in Halbmonde schneiden.



2 FLEISCH ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen und **Schweinefiletspitzen**, **Pinienkerne** und **Paprikaringe** darin ca. 4 – 7 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** leicht rosa und das **Gemüse** weich ist.



3 BULGUR ZUBEREITEN

In einem kleinen Topf **Bulgur** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** gut vermengen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 DIP VERRÜHREN

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** zu einem **Dressing** verrühren. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit gehackten **Kräutern** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 SALAT VOLLENDEN

Gurke, **Frühlingszwiebel** und **Bulgur** zum **Dressing** geben. **Hirtenkäse** dazubräseln und alles vermengen.



6 ANRICHTEN

Bulgursalat auf Teller verteilen und mit **Schweinegeschnetzeltem**, **Paprika** und **Pinienkernen** toppen. Mit **Kräuterdip** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade	250 g	375 g	500 g
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Pinienkerne 7)	10 g	15 g	20 g
rote Spitzpaprika DE NL	1	2	2
Gurke NL	1	1	2
Zitrone, gewachst ES AR	1	1	2
Bulgur vorgekocht 1)	450 g	675 g	900 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	100 ml	150 ml	200 ml
Öl* für Schritt 4	2 EL	3 EL	4 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
🕒 Beachte die benötigte Menge. Die geliefertete 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. 750 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	3.234 kJ/773 kcal
Fett	5,53 g	40,81 g
– davon ges. Fettsäuren	1,20 g	8,89 g
Kohlenhydrate	7,44 g	54,94 g
– davon Zucker	1,66 g	12,26 g
Eiweiß	6,39 g	47,20 g
Salz	0,934 g	6,898 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 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande AR: Argentinien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.