

# BULGURSALAT MIT MARINIERTEM MOZZARELLA, gerösteten Kichererbsen und Ofengemüse



## HELLO KICHERERBSEN

Lateinisch Cicer, das auf kikir (hebräisch „rund, rundlich“) zurückgeht. Daraus entstand im Althochdeutschen Kihhira und schließlich das heutige „Kicher“.



Zucchini



Mozzarella



Kichererbsen



Bulgur



bunte Kirschtomaten



Thymian



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone



geräuchertes Paprikapulver



Gemüsebrühe

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Du hast das volle kulinarische Potenzial von Kichererbsen noch nicht erlebt, wenn Du sie nicht geröstet aus dem Backofen probiert hast! Darum haben wir dieses Rezept entwickelt, das Du außerdem – falls überhaupt etwas übrig bleiben sollte – perfekt am nächsten Tag als Mittagessen mitnehmen kannst. Die Mischung aus Bulgur, warmem Gemüse aus dem Backofen, Thymian und mariniertem Mozzarella stimmt Dich auf den Sommer ein. Lass es Dir schmecken!

# LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln, 1 kleinen Topf, 1 große Schüssel,** ein **Sieb, Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze **300 ml** [450 ml|600 ml] Wasser im **Wasserkocher**.

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

**Zucchini** in 1,5 cm große Würfel schneiden. **Kirschtomaten** halbieren. Blätter vom **Thymian** abzupfen und fein hacken.

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen. **Kichererbsen** in eine kleine Schüssel geben und mit **geräucherten Paprikapulver** vermischen.



## 4 BULGUR KÖCHELN LASSEN

**Bulgur** mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen. Alles einmal aufkochen lassen.

Anschließend Topf vom Herd nehmen und **Bulgur** für 10 – 12 Min. quellen lassen.



## 2 GEMÜSE BACKEN

**Zucchiniwürfel** und **Kirschtomatenhälften** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kichererbsen** lassen). Mit der **Hälfte** des gehackten **Thymians** bestreuen, mit **Olivensöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Kichererbsen** mit auf das Backblech geben und alles für ca. 20 Min. im Backofen backen.



## 5 MOZZARELLA MARINIEREN

**Zitrone** halbieren. **Mozzarella** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Mozzarellastücke** mit dem restlichen **Thymian** und ½ EL [¾ EL|1 EL] **Zitronensaft** marinieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 3 FÜR DEN BULGUR

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. Aus heißem **Wasser\*** und **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten.

In einem kleinen Topf **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen, **weiße Frühlingszwiebelringe** und gehackten **Knoblauch** darin für 1 Min. anbraten.

**Bulgur** zugeben und für 1 Min. unter Rühren anbraten.



## 6 ANRICHTEN

Nach der Backzeit **Ofengemüse** (ohne **Kichererbsen**) mit **Bulgur** in einer großen Schüssel vermengen.

**Bulgursalat** auf tiefe Teller verteilen, mit knusprigen **Kichererbsen**, mariniertem **Mozzarella** und den **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini <b>ES</b>	1	1 (groß)	2
bunte Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Thymian	10 g	15 g	20 g
Kichererbsen (Packung)	½ ☉	¾ ☉	1
geräuchertes Paprikapulver <b>15)</b>	1 g	1,5 g ☉	2 g
Frühlingszwiebel <b>DE</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	½ ☉	¾ ☉	1
Gemüsebrühe <b>15)</b>	6 g	8 g	12 g
Bulgur <b>1) 15)</b>	150 g	200 g	300 g
Zitrone <b>ES</b>	1	2 (klein)	2
Mozzarella (Bocconcino) <b>7)</b>	125 g	188 g ☉	250 g
Olivensöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
heißes Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	540 kJ/129 kcal	2792 kJ/665 kcal
Fett	6 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	11 g
Kohlenhydrate	14 g	70 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	6 g	30 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!