

Ajvarbulgur mit Hähnchengeschnetzeltem

Joghurt, Kräutern und Zucchini

unter 650 Kalorien High Protein 15 – 25 Minuten • 577 kcal • Tag 3 kochen

36



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Bulgur, vorgekocht und gesalzen



Zucchini



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



Ajvar



Tomatenmark



Naturjoghurt



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Bulgur, vorgekocht und gesalzen 15	450 g	675 g	900 g
Zucchini NL ES BE MA IT	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ajvar 14	50 g	100 g	100 g
Tomatenmark	35 g	35 g	70 g
Naturjoghurt 7	150 g	225 g	300 g
Hühnerbrühe	6 g	10 g	12 g

**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. 650 g)
Brennwert	373 kJ/89 kcal	2412 kJ/577 kcal
Fett	3,2 g	20,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,3 g
Kohlenhydrate	8,1 g	52,7 g
– davon Zucker	1,9 g	12,1 g
Eiweiß	6,9 g	45 g
Salz	0,75 g	4,88 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)

14 Schwefeldiooxide und Sulfite **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien

MA: Marokko **IT:** Italien

1



Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen.

Hähnchen darin 3 – 4 Min. scharf anbraten, bis es gar ist.

Währenddessen **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Petersilie hacken.

Knoblauch hacken.

2



Bulgur zubereiten

Hähnchen aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zucchini**, **Knoblauch** und **Tomatenmark** darin 2 Min. anbraten.

Bulgur, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühe** und **Ajvar** in die Pfanne rühren und 2 – 3 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

3



Anrichten

Ajvarbulgur auf Tellern anrichten, **Hähnchen** darauf verteilen. Mit **Joghurt** und **Petersilie** toppen.

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>

