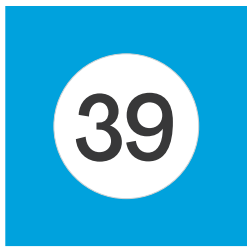


Knuspriger Tofu auf Bulgur mit Ofengemüse, Rucola und cremigem Dressing

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 785 kcal • Tag 3 kochen



Bulgur



braune Champignons



Tomate



Rucola



rote Zwiebel



Gemüsebrühpulver



Sultaninen



Gewürzmischung
„Hello Souffaki“



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Maisstärke



Sahnejoghurt, Bio



Tofu Natur



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Butter*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Sultaninen	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	8 g	14 g	16 g
Sahnejoghurt, Bio 7)	75 g	100 g	150 g
Tofu Natur 11)	180 g	360 g	540 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. 440 g)
Brennwert	753 kJ/180 kcal	3284 kJ/785 kcal
Fett	9,4 g	40,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8,9 g
Kohlenhydrate	17 g	74,2 g
– davon Zucker	4 g	17,3 g
Eiweiß	6,4 g	27,7 g
Salz	0,79 g	3,44 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) 8) Eier 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko BE: Belgien EG: Ägypten



1 Tofu rösten

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

Erhitze 350 ml [550 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Tofu in 1 cm Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** mit „**Hello Souflaki**“, **Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Tofu** hinzugeben und vermengen, bis der **Tofu** von allen Seiten bedeckt ist.

Marinierten **Tofu** auf eine Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs geben und im Ofen 25 – 30 Min. knusprig backen.



4 Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Bulgur kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [550 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Bulgur**, **Gemüsebrühe** und **Sultaninen** zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



5 Letzte Schritte

Tomate halbieren und in 1 cm Spalten schneiden. **Tomatenspalten** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Wenn der **Bulgur** gar ist, mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** verfeinern.



3 Pilze und Zwiebeln mitrösten

Champignons in Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In der großen Schüssel aus Schritt 1, **Gemüse** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gemüse zu dem **Tofu** auf das Backblech geben und zusammen 15 – 20 Min. backen.



6 Anrichten

Bulgur auf tiefe Teller verteilen. Die Hälfte des **Dressings** übergießen.

Ofengemüse, **Rucola**, **Tomatenspalten** und **Tofu** darauf anrichten. Mit restlichem **Dressing** 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>

