

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>

