

# Knuspriger Chili-Tofu auf Bulgur mit Ofengemüse, Rucola und cremigem Dressing

Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 789 kcal • Tag 3 kochen



süßer Chili-Grill-Tofu



Bulgur



Champignons



Tomate



Rucola



rote Zwiebel



Sultaninen



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Sahnejoghurt, Bio



Maisstärke



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Souftaki“



Gemüsebrühpulver



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

# 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
süßer Chili-Grill-Tofu <b>11)</b>	180 g	360 g	360 g
Bulgur <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
Champignons	100 g	150 g	200 g
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Sultaninen	20 g	40 g	40 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Sahnejoghurt, Bio <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Maisstärke	8 g	14 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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	757 kJ/181 kcal	3301 kJ/789 kcal
Fett	9,4 g	40,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8,7 g
Kohlenhydrate	17,5 g	76,3 g
– davon Zucker	4,3 g	18,9 g
Eiweiß	5,9 g	25,9 g
Salz	1,09 g	4,76 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 EG: Ägypten



## 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.



## 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.



## Bulgur kochen

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



## 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.



## 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.



## 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>

