



Ajvarbulgur mit Hähnchengeschnetzeltem

Joghurt, Kräutern und Zucchini

unter 650 Kalorien High Protein 15 – 25 Minuten • 579 kcal • Tag 3 kochen

3



-  Hähnchengeschnetzeltes, mariniert
-  Bulgur, vorgekocht und gesalzen
-  Zucchini
-  Petersilie, glatt
-  Knoblauchzehe
-  Ajvar
-  Tomatenmark
-  Naturjoghurt
-  Hühnerbrühe

DAS GING SCHNELL?

Entdecke die große Auswahl an schnellen Rezepten für nächste Woche.



ZEIT SPAREN



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 DE NL ES MA	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	374 kJ/89 kcal	2421 kJ/579 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) Schwefeldioxyde und Sulfite **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

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>

