

# MARLEY SPOON



## Leichter Bulgur

mit Pistazien und grünem Gemüse



30-40min



2 Personen

Heute gibt es ein echtes Allroundtalent in der Box! Ob zum leichten Abendessen, als Lunch im Büro oder zum Picknick an den ersten warmen Tagen des Jahres - wir würden den gesunden Salat am liebsten überall mitnehmen! Kichererbsen und Bulgur halten außerdem lange satt und viel knackiges Gemüse, Gewürze und Zitrone sorgen für einen herrlich frischen Geschmack.

## Was du von uns bekommst

- Limette unbehandelt
- Radieschen
- Petersilie, frisch
- milde Peperoni
- Pistazien <sup>15</sup>
- Fisolen
- Bulgur <sup>1</sup>
- Nanas Tabouleh
- Zucchini
- Kichererbsen
- Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Grillpfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

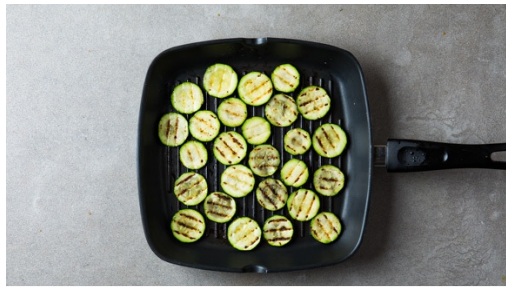
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 745.0kcal, Fett 27.7g, Eiweiß 26.2g, Kohlenhydrate 88.5g



### 1. Zucchini grillen

**Zucchinienden** abschneiden, dann **Zucchini** in 5mm dünne Scheiben schneiden. Grillpfanne auf höchste Stufe erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, 1-2EL Öl darin verteilen und die **Zuchinischeiben** nebeneinander darin verteilen. **Scheiben** auf jeder Seite 2Min. anbraten, bis deutliche Grillstreifen entstehen. Anschließend aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern.



### 4. Dressing vorbereiten

**Petersilie** grob hacken. Schale\_\_ der **Limette** abreiben, dann **1/2 Limette** gründlich auspressen, andere Hälfte in Spalten schneiden. **Peperoni** in fein hacken. 1/2TL **Limettenschale**, 1TL Salz, **Limettensaft**, **Peperoni**, 2EL Olivenöl miteinander verrühren. Das **Dressing** mit 1-2TL **Tabouleh Gewürz** verfeinern und mit 1-2EL Essig nachwürzen, falls die **Limette** we...



### 2. Fisolen dünsten

Mittelgroßen Topf mit 400ml Wasser zum Kochen bringen. Pfanne mit 80ml Wasser auf mittelhohe Stufe erhitzen. **Fisolenenden** abschneiden, dann **Fisolen** mittig durchschneiden. **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen. Nun **Fisolen** und **Kichererbsen** ca. 10Min. in der Pfanne schwenken, bis das Wasser verdunstet ist. **Gemüse** mit Salz und Pfeffer würzen.



### 5. Pistazien rösten

Eine kleine Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. **Pistazien** grob hacken, dann mit 1TL Öl 1Min. in der Pfanne rösten und kräftig mit Salz würzen.



### 3. Bulgur kochen

**Bulgur** und 1/2 Gemüsesuppenwürfel in das kochende Wasser geben und zugedeckt für ca. 8-10Min. ziehen lassen. Zum Schluss abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



### 6. Salat anrichten

**Radieschen** putzen und achteln. Dann **Bulgur** mit dem **Spinat**, **Radieschen**, **Hälfte** der **Petersilie** und **Gemüse** aus **Schritt 1** und **2** vermengen. Mit dem **Dressing** vermischen und mit übriger **Petersilie** und **Pistazien** bestreuen, mit **Limettenspalten** servieren.