



Leichter kochen,  
besser essen!



4  
KW03  
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Winterlicher Grünkohl-Bulgur-Salat mit Büffelmozzarella und Apfel

„Wird es kalt an Nas' und Ohren, hat es erst mal richtig gefroren, dann ist es wieder mal soweit, dann kommt die schöne Grünkohlzeit.“ Wir zaubern heute auf Deinen Teller eine zeitgemäße, fruchtig frische Variante vom Grünkohl mit lockerem Bulgur, Büffelmozzarella und Mandeln. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1

schnell, kalorienarm, veggio



Bulgur



Baby-Grünkohl



Büffelmozzarella



Apfel



Mandeln



rote Zwiebel



Zitrone



Petersilie

## Zutaten in Deiner Box

## 2 Personen 4 Personen

Bulgur 1)	150 g	300 g
rote Zwiebel [Ursprungs. DE]	1	2
Baby-Grünkohl	150 g	300 g
Büffelmozzarella 7)	125 g	250 g
Petersilie	10 g	20 g
Apfel (Granny Smith) [Ursprungs. IT]	1	2
Zitrone [Ursprungs. ES]	1	2
Mandeln 8) 15)	20 g	40 g

## Nährwerte

## pro Portion (ca. 500 g)

## pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2708/647	491/117
Fett (g)	28	5
– davon ges. Fettsäuren (g)	11	2
Kohlenhydrate (g)	66	12
– davon Zucker (g)	5	1
Eiweiß (g)	6	1
Ballaststoffe (g)	24	3
Salz (g)	0	0

**Allergene:** 1) Gluten 7) Lactose 8) Schalenfrüchte  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, (Oliven-)Öl, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird**

kleiner Topf (mit Deckel), große Pfanne (mit Deckel), Gemüsereibe, große Schüssel



**Vorbereitung:** Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher erhitzen.

**1** In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heißes Wasser füllen, etwas salzen und einmal aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und Bulgur einrühren. Bulgur abgedeckt ca. 20 Min. quellen lassen, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.



**2** In der Zwischenzeit: Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] Öl erhitzen, Zwiebelstreifen darin ca. 1 Min. anschwitzen. Grünkohl zugeben und alles ca. 5 Min. abgedeckt braten, bis der Grünkohl zusammengefallen ist. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.



**3** Währenddessen: Büffelmozzarella in kleine Stücke rupfen. Petersilie mit Stängeln grob hacken. Apfel halbieren und Kerngehäuse entfernen. Apfelhälften in ca. 1½ cm große Würfel schneiden. Zitrone abreiben, dann halbieren.

**4** Nach der Quellzeit Bulgur mit einer Gabel etwas auflockern und in eine große Schüssel geben. Nach Geschmack etwas Zitronenabrieb zufügen und Zitronensaft dazupressen. ½ EL [1 EL] Olivenöl, Salz, Pfeffer, Apfelwürfel, gehackte Petersilie (etwas für die Dekoration beiseitelegen) und gebratenen Grünkohl dazugeben und alles gut miteinander vermengen.



**5** Grünkohl-Bulgur-Salat auf Teller anrichten, zerkleinerten Mozzarella und Mandeln darüber verteilen, mit restlicher Petersilie bestreuen und genießen.