



Mozzarella mit zitroniger Gremolata

auf Bulgur mit Pistazien und Rosinen



unter 20min



1 Portion

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Bulgur, Linsen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit, die du je nach Hunger auch in 2 Portionen genießen kannst, z. B. abends als Dinner und am nächsten Tag im Büro zum Lunch. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 Mozzarella²
- 20g Pistazienkerne³
- 25g Rosinen
- 1 Lunch Bowl mit Bulgur, Linsen & Gemüse¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wenn dein Lieblingssport nicht gerade Bodybuilding ist oder du regelmäßig bei Umzügen hilfst, reicht dir dieses Rezept auch für 2 leckere Mahlzeiten.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1151kcal, Fett 71.4g, Kohlenhydrate 85.9g, Eiweiß 40.2g

1

1. Zutaten vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Saft 1 Zitronenhälfte** mit der **Zitronenschale**, dem **Knoblauch**, der **Petersilie**, 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren. Den **Mozzarella** in mundgerechte Stücke zupfen und untermengen.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

2. Pistazien garen

Die **Pistazien** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. duftend anrösten. **Vorsicht**, die **Pistazien** werden schnell zu dunkel. Die Hitze reduzieren und ½EL Olivenöl und die **Rosinen** unterrühren. Ca. 30Sek. unter Rühren erhitzen, dann mit dem **Saft der übrigen Zitronenhälfte** ablöschen und mit 1 Prise Salz würzen.



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

3. Bowl erhitzen

Die **Bulgur-Bowl** in die Pfanne geben und in 2-3Min. vollständig durcherhitzen, dabei regelmäßig rühren. Den **Mozzarella** mit der **Gremolata** auf der **Bulgur-Bowl** anrichten und servieren.



6. Ein Extra gefällt?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du gesunde Snacks, feine Desserts oder **frische Zutaten** z. B. für einen schnellen Smoothie. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!