



Bulgur-Linsen-Salat mit Ei und cremigem Feta-Kräuter-Dressing



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

- 2 Bio-Eier ¹
- 10g Petersilie
- 50g Feta ³
- 1 Lunch Bowl mit Bulgur, Linsen & Gemüse ²
- 50g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Eier zum Servieren auch in Scheiben schneiden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 727kcal, Fett 39.2g, Kohlenhydrate 57.3g, Eiweiß 32.8g

1

1. Eier kochen

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 7Min. wachsw weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 1-2Min. länger. Die **Eier** abgießen, kalt abschrecken und schälen.



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. Dressing zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken und in einem hohen Gefäß mit der **½ des Fetas**, 2EL Wasser, 1EL Olivenöl, ½EL Essig und 1 Prise Pfeffer mit einem Stabmixer zu einem cremigen, nicht zu dickflüssigen **Dressing** pürieren, dabei nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen. Mit Salz abschmecken.



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. Fertigstellen & servieren

Die **Bulgur-Bowl** in einer großen Schüssel mit einer Gabel auflockern. Den **Salat** untermischen und gerade so viel **Dressing**, dass alles gut benetzt ist, dann auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Die **Eier** und den **restlichen Feta** auf der **Bulgur-Salat-Bowl** anrichten und mit dem **restlichen Dressing** garniert servieren.



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du kaltgepresste Säfte, feine Snacks oder **bunte Obstmischungen** für selbstgemachte Smoothies und mehr. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!