



Mozzarella mit zitroniger Gremolata

auf Bulgur mit Pistazien und Rosinen



unter 20min



3 Portionen

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. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 2 Mozzarellas²
- 45g Pistazienkerne³
- 25g Rosinen
- 3 Lunch Bowls mit Bulgur, Linsen & Gemüse¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Kann Spuren enthalten von: Sellerie, Erdnüsse, Sesamsamen

Detaillierte Informationen zu den Zutaten marleyspoon.de

Nährwertangaben pro Portion

Energie 724kcal, Fett 38.9g, Kohlenhydrate 66.6g, Eiweiß 23.9g

1

1. Zutaten vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **½ des Zitronensafts** mit der **Zitronenschale**, dem **Knoblauch**, der **Petersilie**, 3EL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren. **1½ Mozzarellas** 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 großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. duftend anrösten. **Vorsicht**, die **Pistazien** werden schnell zu dunkel. Die Hitze reduzieren und 1EL 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!