

Gemüsepfanne mit Bulgur



Zutaten für 2 Portionen

100 g Bulgur
Verschiedenes Gemüse nach Wahl
z. B. Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomaten
100 ml – 150 ml Gemüsebrühe
Kreuzkümmel
Kräuter
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Den Bulgur in 100 ml heißer Gemüsebrühe circa 10 Minuten quellen lassen.
Währenddessen das Gemüse schneiden - in Würfel oder Scheiben.

Das Gemüse mit etwas Rapsöl anbraten und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Cremigkeit mit der restlichen Brühe ablöschen. Den fertigen Bulgur mit in die Pfanne geben und alle Zutaten durchschwenken.

Wir empfehlen dazu einen frischen Kräuter- oder Minzquark.

Alternativ: Diese Bulgurpfanne kann auch mit Couscous, Kartoffeln, Falafel oder Hähnchen zubereitet werden.

Wir wünschen Guten Appetit!

