

Bulgur-Gemüsepfanne mit frischer Minze

Zutaten für 2 Portionen

Für die Bulgur-Gemüsepfanne

- 200 g Vollkorn-Bulgur
- 230 g orange oder gelbe Paprika - in kleine Würfel schneiden
- 130 g Zucchini - in kleine Würfel schneiden
- 100 g Karotte - in kleine Würfel schneiden
- 80 g rote Zwiebeln - fein würfeln
- 60 g Lauch - halbieren und in feine Streifen schneiden
- 1 Knoblauchzehe - fein hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- 200 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl, erhitzbar
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 Bio-Limette - davon 2 EL Saft + 1 TL Abrieb
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL schwarze Senfkörner
- 1 TL Kreuzkümmel, gestrichenen
- 1 TL Koriander, gestrichen
- Cayennepfeffer nach Geschmack
- 3 EL Mandelstifte
- 2 EL fein gehackte Minzblätter
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Für die Bulgur-Gemüsepfanne den Bulgur über einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Das Olivenöl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen und die Senfkörper darin anrösten. Sobald sie zu springen beginnen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und 1 Min. andünsten. Dann die Mandelstifte 1 Min. mitrösten.

Mit Kreuzkümmel, Koriander und Cayennepfeffer bestäuben und unter ständigem Rühren ganz kurz anrösten. Die Karottenwürfel dazugeben und ebenfalls kurz anschmoren.

Dann auch den Bulgur in die Pfanne geben, das Tomatenmark einrühren, alles miteinander vermengen und mit der Gemüsebrühe auffüllen.

Das restliche Gemüse dazugeben und einmal kurz aufkochen lassen, den Herd ausschalten und abgedeckt 10 - 15 Min. ziehen lassen.

Schliesslich Tamari, Limettensaft und -abrieb einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackten Minzblätter unterheben.

Die Bulgur-Gemüsepfanne mit Petersilie bestreuen und noch warm servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 297 kcal, Kohlenhydrate: 44 g, Eiweiss: 8 g, Fett: 9 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/gemuese-couscous.html>