

Bulgur mit Ofenpaprika & gerösteten Sonnenblumenkernen

— Bio Kochbox KW 21



Bulgur mit Ofenpaprika & gerösteten Sonnenblumenkernen



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 150 g Bulgur
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 200 ml Gemüsefond
- 1 EL Sonnenblumenkerne

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Paprika waschen, entkernen, in Streifen schneiden und mit Öl und Salz 20 Minuten im Backofen rösten. Bulgur mit heißem Fond übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Zwiebel fein würfeln und kurz anbraten. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alles zusammen vermengen und mit Gewürzen abschmecken.