Serviervorschlag · Bild KI-generiert

Bulgurpfanne

mit Zucchini, Paprika, Tomaten und Feta

Bio Kochbox KW 48



Bulgurpfanne
mit Zucchini, Paprika, Tomaten und Feta



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

150 g Bulgur
1 Zucchini
1 Paprika rot
250 g Tomaten
1 Zwiebel
150 g Feta
1/2 Bund Petersilie
1/2 Zitrone

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Zucchini wird gewaschen, geputzt, längs geviertelt und in kleine Stücke geschnitten, die Paprika wird gewaschen, halbiert, entkernt und in feine Streifen geteilt, die Tomaten werden gewaschen, vom Stielansatz befreit und gewürfelt, die Zwiebel wird geschält und fein gehackt, und die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und grob gehackt. Der Feta wird in Würfel gebrochen und die Zitrone wird heiß abgewaschen; etwas Schale wird fein abgerieben und der Saft ausgepresst. Der Bulgur wird nach Packungsangabe in leicht gesalzenem Wasser gegart und anschließend kurz abtropfen gelassen. In einer großen Pfanne wird das Olivenöl erhitzt, darin wird die Zwiebel glasig angeschwitzt, dann werden Paprika und Zucchini zugegeben und bei mittlerer Hitze angebraten. Die Tomaten werden mit Paprikapulver und Kreuzkümmel untergerührt und kurz eingekocht, bis ein saftiger Gemüsefond entsteht. Danach wird der Bulgur untergehoben und mit Zitronenschale, etwas Zitronensaft sowie der Hälfte der Petersilie vermischt. Zum Schluss wird der Feta darübergegeben, leicht angewärmt und die Bulgurpfanne mit Salz, Pfeffer und weiterem Zitronensaft abgeschmeckt und mit der restlichen Petersilie serviert.

Serviervorschlag · Bild KI-generiert

BIO DEINE KOCHBOX