

Paprika Bulgur

mit Pflaumen

Bio Kochbox KW 05



Paprika Bulgur mit Pflaumen



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 125 g Paprika
- 25 g Cashewkerne
- 75 g Bulgur
- 1-2 Stiele Minze
- 1 Zitrone
- 75 g Pflaumen

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 4-5 EL Olivenöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Knoblauchzehe
- ½ EL Schwarzkümmel

Zubereitung:

Paprika putzen und fein würfeln. Cashewkerne hacken. Bulgur mit 200 ml Wasser und etwas Salz mischen. Kurz aufkochen, 2 Min. leise köcheln lassen und bei milder Hitze mit Deckel etwa 8 Min. quellen lassen.

Minzblätter fein schneiden und mit den Paprikawürfeln, den Cashewkernen, 3 EL Olivenöl, abgeriebene Zitronenschale und Schwarzkümmel unter den noch warmen Bulgur rühren, durchziehen lassen und evtl. nachsalzen. Pflaumen vom Stein schneiden und Fruchtfleisch ca. 1 cm groß würfeln.

Mit Agavendicksaft, 4 EL Zitronensaft, 6 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen und mit Knoblauch abschmecken. Durchziehen lassen. Feta grob zerkrümeln. Bulgur mit der Pflaumen-Vinaigrette beträufeln und servieren.



Unsere Weinempfehlung
GRÜNER VELTLINER