

Bulgur Pfanne



Zutaten:

400ml Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, 150g Bulgur, 1El Tomatenmark, 100 g Zuckerschoten, 100 g Erbsen, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Bund glatte Petersilie 5, El Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 5 El Olivenöl, 2 Stiele Minze, 150 g Sahnejoghurt, 2 El Milch

Zubereitung:

400 ml Gemüsebrühe aufkochen. 1 Knoblauchzehe dazu pressen, 150 g Bulgur, 1 El Tomatenmark unterrühren. Zugedeckt bei milder Hitze 10-12 Minuten quellen lassen.

100 g Zuckerschoten schräg dritteln, mit 100 g TK-Erbsen 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. 3 Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in schräge, dünne Ringe schneiden.

Bulgurmischung in eine weite Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Blätter von 1 Bund glatter Petersilie abzupfen und grob hacken. 4 El Zitronensaft, 2 El Wasser, etwas Salz, Pfeffer und 5 El Olivenöl verrühren, mit Petersilie, Frühlingszwiebeln, Erbsen und Zuckerschoten unter den Bulgur mischen. 10 Minuten ziehen lassen.

Blätter von 2 Stielen Minze abzupfen, fein hacken und mit 150 g Sahnejoghurt, 2 El Milch, 1 El Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Bulgursalat evtl. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen, mit dem Joghurt-Dip servieren.

Gutes Gelingen 😊