

Gemüse Bulgur

Vorderer Orient (für 4 Personen)

Zutaten:

- 250g Bulgur
- 1 Peperoni
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 volle Esslöffel Tomatenmark aus der Tube
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Gemüse Bouillon Würfel
- Olivenöl
- Chiliflocken (ja nach Schärfewunsch)
- Salz
- Pfeffer

Vorbereitung:

- Doppelte Menge des Bulgur an Wasser mit Gemüse Bouillon zum Kochen bringen. Den Bulgur zugeben und Feuer zurücknehmen. Ca. 15 Minuten ganz leicht köcheln und quellen lassen bis das Wasser weg ist. Mit einem Löffel auflockern und beiseite warm stellen.
- Die Tomaten achtteln und das gesamte flüssige Innere entfernen. Nur das feste Äussere in ca. 1cm breite Schnitze schneiden.
- Den Rest des Gemüses in ca. 1cm kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.

Zubereitung:

- In der Bratpfanne Zwiebel und Knoblauch im Öl andünsten. Paprikapulver und Kreuzkümmel begeben.
- Das Gemüse (ohne Tomaten) zugeben und ca. 15 Minuten braten und rühren. Dazwischen die Tomaten zugeben und einen Schuss Weisswein. Ggf. auch etwas Wasser, wenn's zu trocken wird. Ebenso würzen mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Chiliflocken.
- Am Schluss den Bulgur unterrühren und heiss servieren.

Tipp:

- Bulgur ist ein vorgekochter Hartweizen.
- Etwas frische Pfefferminze macht es noch orientalischer. Kurz vor Schluss untermischen.
- Selbstverständlich können auch beliebige andere Gemüse verwendet werden. Total ca. 700g (ohne die Tomaten).
- Im Sommer kann man das Ganze auch kalt essen.

