


BULGUR-GEMÜSEPFANNE



 ca. 30 Min.

 pro Portion: 1,40 €



Zutaten (für 2 Personen)	Zubereitung
200–400 g Gemüse: z.B. 1 kleine Zwiebel, 100 g Erbsen tiefgekühlt, 1 Karotte, 1 Stange Lauch	Zwiebel schälen und kleinschneiden. Karotte waschen, abbürsten ggf. schälen und grob raspeln (oder in kleine Würfel schneiden). Lauch längs aufschneiden und unter fließendem Wasser waschen. In feine Ringe schneiden.
1 EL Rapsöl	Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln glasig dünsten, zuerst die Karotten, dann das restliche Gemüse mitdünsten.
125 ml Wasser oder Gemüsebrühe Salz und Pfeffer	Mit Flüssigkeit ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Für Fans der orientalischen Küche: ½ TL Currypulver 1 EL Rosinen o. 2 Datteln	Currypulver und Rosinen hinzufügen und mit geschlossenem Deckel etwa 5 Min. dünsten (Datteln vorher kleinschneiden).
1 kl. Tasse Bulgur 2 kl. Tassen Gemüsebrühe	1 Tasse Bulgur zum Gemüse geben, mit 2 Tassen Gemüsebrühe aufgießen. Alles kurz vermischen, aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garziehen lassen.

NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 400 g)

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
594 kcal	86 g	17,3 g	21,4 g	17,6 g

Zutaten (für 2 Personen)		Zubereitung
Topping		
3 EL	Erdnüsse, Walnüsse o. Cashewkerne	Nüsse kleinhacken, über das fertige Gericht streuen.
Tipp 200 g	Naturjoghurt	Die Gemüsepfanne mit Naturjoghurt servieren. Alternativ: Reste von (veganer) Sahne, Schmand o.ä. unterrühren bzw. dazugeben. Fertig!

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Friederike Heß-Böhlen, Jennifer Düchs
Foto: © kuvona – stock.adobe.com

Tipp: Die Garzeit der Gemüsepfanne ist abhängig vom Gemüse. Härteres Gemüse (z. B. Karotte) zuerst, weiches Gemüse (z. B. Paprika, Lauch) eher später hinzufügen. Statt frischem Gemüse kann auch gekochtes Gemüse vom Vortag oder Tiefkühl-Gemüse verwendet werden. Frische kleingeschnittene Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie kurz vor dem Verzehr drüberstreuen.

#nowaste: (Reste von) Schinken, Wurst, gegartem Fleisch oder geräuchertem Fisch kleinschneiden und mitverwenden. Als Topping eignen sich auch knusprig angebratene Bacon-Streifen. Wenn man bereits gegarte Sattmacher vom Vortag hat (Nudeln, Couscous, Bulgur oder Reis), verkürzt sich die Garzeit. Diese einfach unter das gedünstete Gemüse mischen und erhitzen.