Bulgur-Gemüse

Das Rezept für das Bulgur-Gemüse ist eine köstliche Beilage oder ein leichtes, vegetarisches Hauptgericht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

100 g	Bulgur
200 ml	Gemüsebrühe
0.5 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauch
2 cl	Ingwer
	Olivenöl
1 Stk.	Paprika rot
150 g	Zucchini
150 g	Auberginen
1 Prise	Kreuzkümmelpulver
	Salz und Pfeffer
2 EL	Sojasauce

Zubereitung

1. Für das **Bulgur-Gemüse** den Bulgur in einem Sieb mit kalten Wasser abspülen. In einen Topf geben und mit der Gemüsebrühe aufkochen, zirka 8 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

2. Die fein gehackten Zwiebeln und Knoblauch mit Olivenöl in einer Pfanne anrösten. Die Paprika, Zucchini, Ingwer und Auberginen in kleine Stücke schneiden und kurz mitrösten. Jetzt die Sojasauce zugeben und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Bulgur hinzufügen und verrühren, abschließend nochmals abschmecken.

Tipp