

## **Bulgur-Kürbis Pfanne**

Die Bulgur-Kürbis Pfanne ist ein einfaches aber köstliches Pfannengericht. Das Rezept gelingt mit wenigen Handgriffen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



### Zutaten

300 g	Bulgur
500 ml	Gemüsebrühe
400 g	Hokkaidokürbise
2 Stk.	Zwiebel
3 EL	Öl
	Salz und Pfeffer
1 Handvoll	Korianderblätter (gehackt)

### **Zubereitung**

- 1. Die **Bulgur-Kürbis Pfanne** ist im Nu zubereitet. Dafür den Bulgur zirka 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen bis die Flüssigkeit aufgezogen ist.
- 2. Das Kerngehäuse vom Kürbis entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und zerhacken.
- 3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Kürbis zugeben und zirka 6-8 Minuten anrösten.
- 4. Den Bulgur in die Pfanne geben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gehackten Koriander Blätter bestreuen und unterrühren.

#### **Unsere Empfehlung**

Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium





# Tipp