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

antihaft-Beschichtung [hier bestellen]



Tipp