Zucchini-Bulgur

Dieser Zucchini-Bulgur überzeugt durch seine einfache Zubereitung und gesunden Zutaten. Ein ideales Rezept für alle, die sich bewusst, aber genussvoll ernähren möchten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

125 g	Bulgur
1 Stk.	Roter Paprika
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
200 g	Zucchini
1 EL	Minze (frische, fein gehackt)
2 EL	Blattpetersilie (frische, fein gehackt)
	Olivenöl extra vergine
	Salz und Pfeffer
1 Stk.	Bio-Limette (Schale unbehandelt)

Zubereitung

1. Für den **Zucchini-Bulgur** den Bulgur nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser kochen, quellen lassen und mit einer Gabel auflockern.

2. Die rote Paprika entkernen und sehr fein würfeln, Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls klein schneiden. Zucchini längs vierteln, das weiche Innere entfernen und in ca. 5 mm breite Stücke schneiden. Blattpetersilie und Minze fein zerhacken.

3. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zuerst Paprika und Zwiebel etwa 2 Minuten glasig anschwitzen. Dann Zucchini und Knoblauch dazugeben und für weitere 1–2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann vom Herd nehmen.

4. Den gegarten Bulgur zum angebratenen Gemüse geben, Kräuter untermischen und mit

Limettensaft und Limettenabrieb abschmecken. Alles gut vermengen.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung [hier bestellen]

Tipp

Den Zucchini-Bulgur warm oder lauwarm servieren – ideal als Hauptgericht, Beilage oder Meal Prep für unterwegs oder für das Büro!