

Bulgur – einfach, schnell und lecker!

Zutaten für 2-3 Portionen:

½ Paprika	2 Esslöffel Tomatenmark
1 kleine Zwiebel	etwas Sonnenblumenöl
1 kleine Zehe Knoblauch	2 Teelöffel Salz
150g Bulgur	600ml heißes Wasser

Vorbereitungen:

- Zwiebeln würfeln, Knoblauch kleinhacken und Paprika in daumennagel große Stücke schneiden
- 2 EL Tomatenmark, 2 TL Salz, und den geschnittenen Knoblauch in etwa 600ml heißem Wasser verrühren
- 150g Bulgur abwiegen, in ein kleinmaschiges Sieb füllen und unter laufendem Wasser waschen





Zubereitung:

etwas Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe (z.B. Elektroherd Stufe 3) erhitzen

Zwiebeln 2-3 Minuten dünsten

anschließend Paprika für weitere 2 Minuten mitdünsten



Bulgur hinzugeben und umrühren

Tomaten-Knoblauch-Wasser hinzufügen, kurz umrühren und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel aufkochen lassen

das Ganze anschließend für etwa 15 Minuten bei reduzierter Hitze (z.B. Stufe 2) und geschlossenem Deckel kochen bis gesamte Flüssigkeit verschwunden ist

sollte die Konsistenz zu hart sein das Ganze nochmals mit einem Glas (ca. 150ml) Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel fertig garen bis zur gewünschten Konsistenz



Guten Appetit!



dazu passend Fischfilet oder einfach nur Joghurt (z.B. mit Knoblauch und getrockneter Minze)