

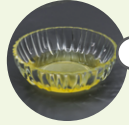
Bulgur Bowl



Zutaten für 4 Portionen



350 g Bulgur



4 EL Olivenöl



2 Auberginen



1 Knoblauchzehe



etwas Jodsalz mit Fluorid
etwas Pfeffer



1 Dose Kichererbsen



1 TL Ras el Hanout
100 g Pistazienkerne



1 Granatapfel
3 Frühlingszwiebeln
4 Stängel Minze



1 Orange
1 Zitrone



1 TL Kreuzkümmel
(Cumin)



400 g Halloumi



Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 30 min

- ☐ Küchenmesser
- ☐ Schneidebrett
- ☐ Kochtopf
- ☐ Pfannen
- ☐ Zitronenpresse
- ☐ Esslöffel
- ☐ Schälchen

* Variation

Schmeckt auch mit Quinoa,
Couscous oder Reis anstelle des
Bulgur und mit etwas Joghurt
dazu.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Zubereitung 4 Portionen

- 1** Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten und anschließend 1 EL Olivenöl unterrühren und offen auskühlen lassen.
- 2** In der Zwischenzeit die Auberginen waschen, putzen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Pfanne erhitzen, 2 EL Öl hinzufügen und Auberginen darin leicht braun und bis sie weich sind, braten. Zum Ende hin Knoblauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen und waschen. Pfanne erhitzen, ½ EL Öl hinzufügen und beide Zutaten kurz darin erhitzen. Mit Ras el Hanout und Salz abschmecken.
- 4** Nun die Pistazien in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Granatapfelkerne aus der Frucht lösen. Minze waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Orange und Zitrone auspressen und den Saft mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing mit den anderen Zutaten mixen und ziehen lassen.
- 5** Währenddessen den Halloumi in dickere Scheiben schneiden. Pfanne mit ½ EL Öl erhitzen, Halloumi darin goldbraun braten. Nun Bulgur, Auberginen- und Kichererbsenmischung in Schale anrichten, Halloumi dazu geben und mit Dressing übergießen.



Tipps + Tricks

- Die Granatapfelkerne am besten in einer Schüssel mit Wasser aus dem Gehäuse entfernen, damit ihr Saft nicht so spritzt.

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages