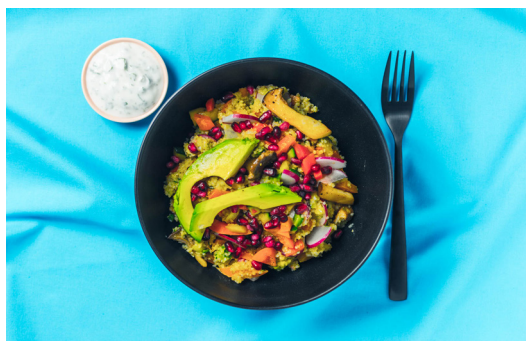


GEMÜSE-BULGUR MIT JOGHURT-MINZ-DIP



ZUTATEN

für 2 Personen

1 Möhre
1/2 Zucchini
1 Paprika
2 Kräuterseitlinge (ca. 150 g)
1 Avocado
5 Radieschen
4 EL Olivenöl
125 g Bulgur
500 ml Brühe
1 Granatapfel
1 Pr. Zucker
1–2 EL glatte Petersilie, gehackt
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Für den Dip:

150 g Joghurt (3,5 % Fett)
Saft einer halben Limette
Meersalz
1 EL frische Minze, gehackt

ZUBEREITUNG

1 Gemüse waschen bzw. putzen. Möhre schälen. Möhre, Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden. Kräuterseitlinge längs vierteln. Radieschen halbieren und in Scheiben schneiden. Das Fruchtfleisch der Avocado herauslösen und in Scheiben schneiden. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen.

2 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den Bulgur 2–3 Min. im heißen Öl anrösten. Brühe dazugießen und alles bei mittlerer Hitze mit halb geschlossenem Deckel ca. 15–20 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit komplett verkocht und der Bulgur gar aber noch schön feucht ist. Bulgur ca. 5 Min. im Topf ruhen lassen.

3 In der Zwischenzeit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst Möhren mit einer Prise Zucker anrösten. Nach ca. 5 Min. Zucchini in dazugeben und weiter rösten, bis das Gemüse Farbe angenommen hat. Dann Paprika hinzugeben und weitere 2–3 Min. braten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseitestellen.

4 Restliches Olivenöl in die Pfanne geben. Kräuterseitlinge darin scharf anbraten, bis sie schön gebräunt sind und duften. Zum Bulgur in den Topf geben und unterrühren.

5 Restliches Gemüse ebenfalls zum Bulgur geben und unterrühren. Radieschen, Avocado und Petersilie vorsichtig untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Für den Dip Joghurt, Limettensaft und Salz in einer Schüssel verrühren. Gehackte Minze unterheben. Gemüse-Bulgur in Schüsseln füllen und mit dem Dip servieren.