



Türkische Bulgur-Bowl mit Ei

mit Paprika-Zucchini-Gemüse & Chili-Sesam-Öl



ca. 35min



2 Personen

Diese türkisch inspirierte Bowl ist so bunt und abwechslungsreich, dass wir gar nicht wissen, wo wir anfangen sollen. Wir starten mal mit der Basis: Die besteht aus locker-fluffigem Bulgur. Darauf türmen sich frisch-knackiger Spinat mit gebratener Paprika und Zucchini in aromatischer Zitronen-Minz-Marinade. Getoppt wird mit einem weich gekochten Ei, Joghurt, frischen Kräutern und einem köstlichen Chili-Sesam-Öl. Ein Fest!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ²
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Päckchen Sesam ⁴
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 50g Babyspinat
- 1 Becher Joghurt ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer härtere Eier mag, kocht sie 2Min. länger.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sesamsamen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 694kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 66.4g, Eiweiß 22.9g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. In einem weiteren kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** aufkochen. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 3cm große Stücke schneiden, dann mit 1/2TL Salz einreiben und in ein Sieb geben. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



4. Gemüse garen

1EL Olivenöl in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen, dann die **Zucchini** und die **Paprika** in die Pfanne geben. Das **Gemüse** ca. 5Min. scharf anbraten, dabei gelegentlich wenden. Anschließend abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze in ca. 10Min. weich garen.



2. Bulgur und Eier kochen

Den **Bulgur** in das kochende Salzwasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



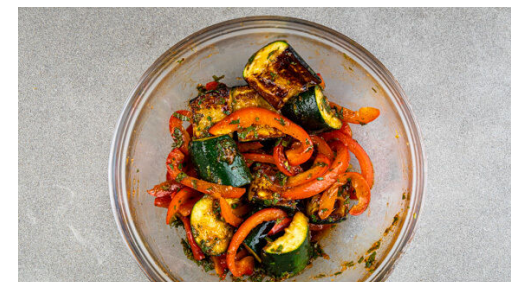
5. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen, dann die **1/2 oder mehr nach Geschmack** fein reiben. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Zitronenschale** mit dem **Knoblauch**, der **Minze**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig, der **Gewürzmischung** und 1 Prise Zucker verrühren. Die **Eier** schälen.



3. Chili-Sesam-Öl zubereiten

Ca. **1/4 der Chiliflocken** und die **1/2 des Sesams** in eine hitzebeständige Schüssel geben. 1EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen und sofort über die **Chiliflocken** und den **Sesam** gießen. Das **Chili-Sesam-Öl** beiseitestellen.



6. Gemüse würzen

Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Das **Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Eier** halbieren. Den **Bulgur** auf Schalen oder Teller verteilen und mit dem **Gemüse**, den **Spinat**, der **Petersilie** und den **Eiern** belegen. Mit etwas **Joghurt** und dem **Chili-Sesam-Öl** beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.