



Türkische Bulgur-Bowl mit Ei

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



ca. 35min



3-4 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!

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Petersilie & Minze
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 100g Babyspinat
- 2 Becher Joghurt ⁷

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 668kcal, Fett 34.3g,
Kohlenhydrate 64.3g, Eiweiß 21.8g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. In einem weiteren mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** aufkochen. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 3cm große Stücke schneiden, dann mit 1TL Salz einreiben und in ein Sieb geben. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



2EL 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.



Den **Bulgur** in das kochende Salzwasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. 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.



Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen, dann die **½ oder mehr nach Geschmack** fein reiben. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Zitronenschale** mit dem **Knoblauch**, der **Minze**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig, der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Zucker verrühren. Die **Eier** schälen.



Die **½ der Chiliflocken** und den **Sesam** in eine hitzebeständige Schüssel geben. 2EL 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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**