



Gebratener Paneer auf Gemüse Eintopf

dazu fluffiger Bulgur



30-40min



2 Portionen

Kräftige Farben, kräftiger Geschmack – dieses Essen muss einfach gute Laune machen! Wir bereiten ein Bett aus nussigem Bulgur zu, um darauf einen aromatischen Eintopf aus grüner Paprika und Tomaten zu platzieren. Den krönenden Abschluss bilden Würfel aus Paneerkäse, die schön goldgelb und leicht knusprig angebraten werden. Na dann – an die Teller, aufgabeln, genießen!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Paneer-Käse ²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 939kcal, Fett 60.3g,
Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 29.9g

1

1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser 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.

2

2. Gemüse zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 5-6Min. braten, bis die **Zwiebeln** weich und glasig sind.

3

3. Eintopf kochen

Die **Gewürzmischung** unter das **Gemüse** rühren und ca. 1Min. mitbraten. Die **Tomaten** grob würfeln und mit der **½ des Brühgewürzes** und 200ml Wasser unter das **Gemüse** im Topf heben. Die Hitze erhöhen und aufkochen, dann auf mittlere Hitze reduzieren und 10-12Min. köcheln lassen, bis ca. die **½ der Flüssigkeit** verdampft ist.

4

4. Paneer braten

Den **Paneer** in ca. 2cm große Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten 2-3Min. anbraten, bis der **Paneer** goldbraun und knusprig ist. Den **Paneer** aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern, 1EL Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Eintopf** mit 1TL Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem **Paneer** auf dem **Bulgur** anrichten und servieren.

6

6. Gute Grundlage

Gerichte im Eintopf-Stil zeichnen sich durch ihre aromatische Würze aus - im Vergleich dazu kann der Bulgur fast schon ein wenig nüchtern aussehen ... Aber keine Sorge, dem kann man leicht abhelfen: Wer noch ein paar Trockenfrüchte wie z. B. Aprikosen im Schrank hat, kann sie fein würfeln und mit dem Bulgur zusammen kochen. Oder man streut ein paar geröstete Nüsse darüber. Oder vielleicht beides?