



Geschmorter Lauch an Dill-Joghurt

mit Bulgur und Tomaten-Safran-Sauce



20-30min



2 Portionen

Lauch im Ganzen zuzubereiten gestaltet sich meist schwierig, weil die wenigsten Töpfe und Pfannen groß genug dafür sind – aber man kann trotzdem auf üppige Teilstücke ausweichen und diese richtig schön lecker schmoren. Das haben wir heute gemacht und sind ganz begeistert von dem Ergebnis. Zu den grün-weißen Stangen gibt es Bulgur, eine fruchtig-würzige Tomatensauce und Dill-Joghurt zum Dippen. Na dann, guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Pck. Safran
- 2 Stangen Lauch
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 10g Dill
- 1 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- 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 507kcal, Fett 17.2g, Kohlenhydrate 64.9g, Eiweiß 16.9g



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 und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Lauch schmoren

Den **Safran samt Wasser** zugeben, 200ml Wasser angießen und **½TL Brühgewürz _einrühren. Das _Gemüse** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und alles abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, bis der **Lauch** weich ist. Falls das **Gemüse** zu trocken wird, ggf. esslöffelweise mehr Wasser zugeben.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Safran** mit 2EL heißem Wasser verrühren. Den **weißen bis hellgrünen Teil** des **Lauchs** längs halbieren, sodass insgesamt 4 etwa gleich große Stücke entstehen. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Stücke schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Fertigstellen & servieren

1EL Butter und 1EL (Weißwein-)Essig zum **Gemüse** geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Den **Joghurt** mit den **Dillstängeln** verrühren und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Bulgur** mit dem **Lauch**, der **Sauce** und dem **Joghurt** anrichten und mit den **Dillspitzen** bestreut servieren.



3. Gemüse braten

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Tomaten** und 1 Prise Salz zugeben und unter häufigem Rühren ca. 2Min. mitbraten. Den **Lauch** zugeben und ca. 1Min. weiterbraten.



6. Ein chil(l)iger Tag

Ähnlich wie Zwiebeln verliert Lauch, wenn er ausreichend lange gedünstet, gekocht oder gebraten wird, die übliche „zwiebelige“ Schärfe. Stattdessen wird er fast schon süßlich und unglaublich aromatisch, mmmh! Wer gegen ein bisschen Schärfe aber dennoch nichts einzuwenden hat, gibt etwas Chili zum Gemüse und heizt der Sauce mal ein bisschen ein. Ob getrocknet oder frisch ist ganz egal!