



Türkische Bulgur-Bowl mit Ei

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



ca. 35min



4 Portionen

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

- 300g Bio-Bulgur ²
- 4 Bio-Eier ¹
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 1 Pck. Chiliflocken
- 1 Pck. Sesam ⁴
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Petersilie & Minze
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Becher Joghurt ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer 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



1. Gemüse schneiden

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.



4. Gemüse garen

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.



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 **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.



3. Chili-Sesam-Öl zubereiten

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.



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.