



## Türkische Bulgur-Bowl mit Ei

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



ca. 35min



2 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

- 150g Bio-Bulgur <sup>2</sup>
- 2 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Pck. Chiliflocken
- 1 Pck. Sesam <sup>4</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Becher Joghurt <sup>3</sup>

## 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



### 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 **½ 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. **¼ der Chiliflocken** und die **½ 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.