



Bulgur-Linsen-Pilaw

mit Ofengemüse und Joghurtsauce



30-40min



2 Personen

Pilaw ist traditionell ein Reisgericht, das in allen arabischen Ländern in verschiedenen Variationen anzutreffen ist. Du erfreust dich und deine Lieben heute mit einer modernen, schnellen Version mit Bulgur, braunen Linsen und Mandelblättchen. Dazu gibt es ein aromatisch-würziges Ofengemüse aus Karotten und Zucchini sowie einen erfrischenden Joghurt dip mit Schnittlauch und Petersilie.

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20g frischer Schnittlauch & Petersilie
- 1 Dose braune Linsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 150g Bulgur ¹
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

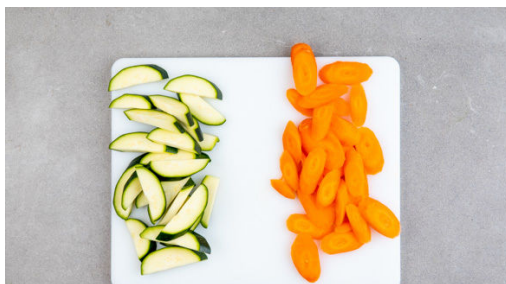
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 698kcal, Fett 22.9g, Kohlenhydrate 92.7g, Eiweiß 25.9g



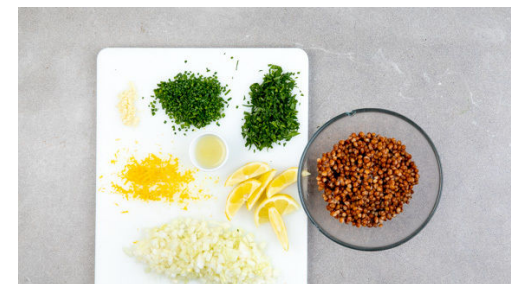
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotte** schälen und in 0,5-1cm breite, schräge Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und ebenfalls in 0,5-1cm breite, schräge Scheiben schneiden.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung nach Geschmack** vermengen, gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten, bis die **Karotten** gar und die **Zucchini** goldbraun sind.



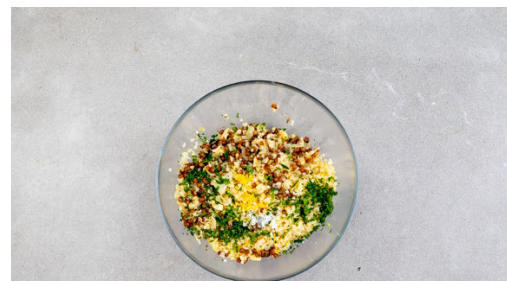
3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen.



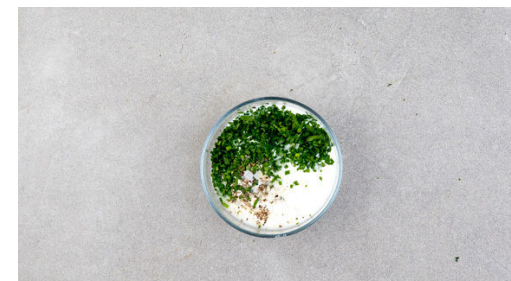
4. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** in einem mittelgroßen Topf ohne Fett bei starker Hitze anrösten, dann auf einem Teller beiseitestellen. 1L Wasser für den **Bulgur** in dem Topf aufkochen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem zweiten Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Die Hitze reduzieren, die **Linsen** zugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Bulgur zubereiten

Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben, einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze abgedeckt in 8-10Min. bissfest kochen, dann in ein Sieb abgießen. Den **Bulgur** mit den **Linsen** vermengen und mit der **1/2 der gehackten Kräuter**, **1TL Zitronenabrieb**, **1TL Zitronensaft** sowie 1 Prise Salz und Zucker würzen.



6. Joghurdip mischen

Den **Joghurt** mit den **restlichen Kräutern** verrühren und mit dem **restlichen Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Linsen-Bulgur** mit dem **gerösteten Ofengemüse** anrichten, mit dem **Joghurdip**, den **Mandeln** und den **Zitronenspalten** garnieren und servieren.