



## Gebratener Paneer auf Gemüseeintopf

dazu fluffiger Bulgur

30-40min 4 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

- 300g Bio-Bulgur<sup>1</sup>
- 1 Zwiebel
- 2 grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 3 Tomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. Paneer-Käse<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 810kcal, Fett 47.4g, Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 29.6g



### 1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser röhren 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. 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 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 6-8Min. braten, bis die **Zwiebeln** weich und glasig sind.



### 3. Eintopf kochen

Die **Gewürzmischung** unter das **Gemüse** röhren und ca. 1Min. mitbraten. Die **Tomaten** grob würfeln und mit dem **Brühgewürz** und 400ml Wasser unter das **Gemüse** im Topf heben. Die Hitze erhöhen und aufkochen, dann auf mittlere Hitze reduzieren und 12-15Min. köcheln lassen, bis ca. die **½ der Flüssigkeit** verdampft ist.



### 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. Fertigstellen & servieren

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern, 2EL Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Eintopf** mit 2TL Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem **Paneer** auf dem **Bulgur** anrichten und servieren.



### 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?