



Türkische Bulgur-Bowl mit Ei

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



ca. 35min



6 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

- 450g Bulgur ²
- 6 Bio-Eier ¹
- 3 Zucchini
- 3 Paprika
- 1 Pck. Chiliflocken
- 2 Pck. Sesam ⁴
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie & Minze
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 3 Becher Joghurt ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer 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

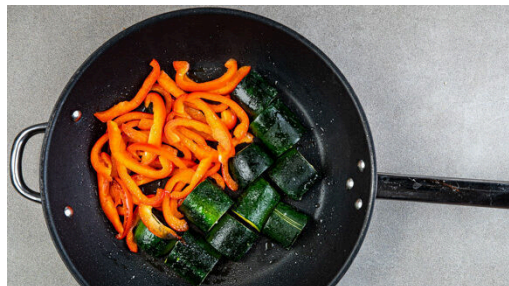
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Sesamsamen** (4).

Kann Spuren enthalten von: Sojabohnen,



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf 900ml 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

3EL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📱](#) [📧](#) [📧](#) [📧](#) [#marleyspooning](#)



2. Bulgur und Eier kochen

Den **Bulgur** in das kochende Salzwasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 12Min. 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 **Zitronen** 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**, 3EL Olivenöl, 3EL Essig, der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Zucker verrühren. Die **Eier** schälen.



3. Chili-Sesam-Öl zubereiten

¼ der Chiliflocken und den **Sesam** in eine hitzebeständige Schüssel geben. 3EL 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.