



## Bulgur-Pilaw mit gerösteten Artischocken

mit Sonnenblumenkernen und Oliven



ca. 20min



2 Personen

Pilaw gibt es überall da, wo Menschen Reis essen. Dementsprechend viele Variationen gibt es von dem Gericht, das ursprünglich - wie auch seine traditionelle Hauptzutat - aus dem Orient stammt. Aber hier und heute brechen wir mit der Tradition und machen das würzig-herzhafte Gericht mit Bulgur! Dazu gibt es massig Gemüse und ein aromatisches Topping aus Artischocken, Oliven, Sonnenblumenkernen und frischer Petersilie!



- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 1 Packung „Muschel“-Gemüsemix <sup>9</sup>
- 1 Dose Artischockenherzen
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Packung Sonnenblumenkerne
- 200g Bulgur <sup>1</sup>
- 10g Petersilie

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 789kcal, Fett 26.4g,  
Kohlenhydrate 105.6g, Eiweiß 23.0g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **1/2 des Brühgewürzes** in 350ml heißem Wasser auflösen.



Die **1/2 des Tomatenmark** die **Sonnenblumenkerne**, den **Bulgur** und die **Brühe** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Abgedeckt bei niedriger Hitze 10-15Min. sanft köcheln lassen, bis der **Bulgur** die Flüssigkeit aufgesaugt hat und gar ist.



Den **Gemusemix** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze abgedeckt ca. 5Min. garen, dabei ab und an umrühren.



Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



Die **Artischocken** und die **Oliven** in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit den **Kirschtomaten** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und 10-15Min. im Ofen rösten, bis die **Tomaten** leicht aufplatzen.



Den **Pilaw** auf tiefen Tellern mit dem gerösteten **Artischockentopping** anrichten, mit der **Petersilie** garnieren und servieren