



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung „Muschel“-Gemüsemix⁹
- 1 Dose Artischockenherzen
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Packung Sonnenblumenkerne
- 200g Bulgur¹
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Brühe vorbereiten

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



2. Gemüse garen

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



3. Topping zubereiten

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.



4. Pilaw kochen

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.



5. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



6. Anrichten und servieren

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