



Bulgur-Pilaw mit gerösteten Artischocken

mit Sonnenblumenkernen und Oliven



ca. 20min



3-4 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
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Packungen Sonnenblumenkerne
- 400g Bulgur¹
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 717kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 89.2g, Eiweiß 20.4g



1. Brühe vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Brühgewürz** in 700ml heißem Wasser auflösen.



2. Gemüse garen

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze abgedeckt ca. 5Min. garen, dabei ab und an umrühren.



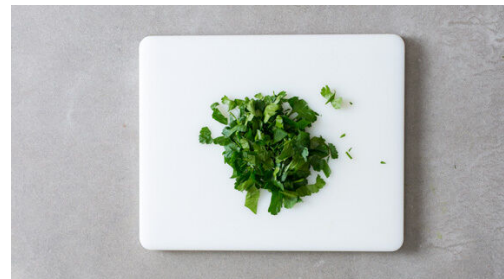
3. Topping zubereiten

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

Das **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