

Orientalischer Bulgur mit Kürbis



einfach



Sommer - Herbst



60 Minuten



vegetarisch

Zutaten

Für 4 Personen

200 g Bulgur, 3 EL Rosinen, 1 Hokkaido-Kürbis, 4 EL Olivenöl, 1 rote Paprika, 2 violette Karotten, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück frischer Ingwer, 1 TL Zitronen-Abrieb, 1 TL Zimt, 100 ml Gemüsebrühe, 200 g Schafjoghurt, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Bulgur mit 300 ml Wasser aufgießen, leicht salzen und aufkochen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen. Kurz vor dem Ende der Quellzeit die Rosinen unterheben.

Den Hokkaido-Kürbis halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C für 30 Minuten rösten.

Die Zwiebel, Karotten und Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer ebenfalls fein zerkleinern.

In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und darin die Zwiebel mit dem Knoblauch zusammen dünsten. Die Paprika- und Karottenwürfel sowie den Ingwer und die Zitronenschale hinzugeben und mit anbraten. Das Gemüse mit Pfeffer und Zimt würzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und bis zur gewünschten Bissfeste garen.

In der Zwischenzeit die Petersilie fein hacken und die Hälfte mit dem Schafjoghurt und etwas Salz verrühren. Die Kürbisspalten mit dem Bulgur unter das Pfannengemüse heben. Mit der restlichen Petersilie bestreuen und mit dem Joghurt zusammen servieren.