

Bulgur mit Gojibeeren, Aubergine, Koriander und Pekannüsse

Zutaten

für 4 Personen

2	Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
½ dl	Olivenöl
250 g	Aubergine, in 1 cm grosse Würfel geschnitten
100 g	gelbe Peperoni, in 1 cm grosse Würfel geschnitten
50 g	Gojibeeren
½ TL	Sambal oelek
250 g	Bulgur
2,5 dl	Gemüsebrühe
50 g	Koriander, gehackt
	Salz, Pfeffer
1	Zitronen, Saft
100 g	Pekannüsse

Zubereitung

Olivenöl erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Aubergine und Peperoniwürfel dazu geben und weitere 5 Min. dünsten. Dann Gojibeeren, Sambal oelek und Bulgur unterziehen mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Min. auf kleinem Feuer köcheln lassen, abschmecken.

Bulgur auflockern mit Koriander, Pekannüsse und Zitronensaft mischen.

Anrichten

Bulgur in eine grosse Schüssel geben mit Koriander garnieren.

Persönliche Bemerkungen:

