

Bulgur mit Zucchini und Mandeln

Zeit gesamt 35min



Zubereitungszeit 35min





Zutaten

tur 4 Portionen	
Zucchini	2 St.
Cherrytomaten	250 g
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahl	en
Bulgur	150 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Rosinen	30 g
Mandeln, gestiftelt	30 g
Dill, frisch	40 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Küchenpapier, Frischhaltefolie

- 1. Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs achteln und in ca. 8–10 cm breite Stücke schneiden. Tomaten waschen. In einer Auflaufform Zucchini und Tomaten mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und im Ofen ca. 20 Min. weich garen.
- 2. In einem Topf oder einem Wasserkocher 300 ml Wasser aufkochen. In einer Schüssel Bulgur mit kochendem Wasser übergießen, salzen und mit Frischhaltefolie abgedeckt ca. 20 Min. quellen lassen.
- 3. Inzwischen Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelringe darin mit etwas Salz unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. goldbraun und weich braten. Anschließend auf Küchenkrepp etwas abkühlen lassen.
- 4. Rosinen und Mandelstifte grob hacken. Dill waschen, trocken schütteln, dicke Stiele entfernen und ebenfalls grob hacken. In einer Schüsseln leicht abgekühlte Zwiebeln, Rosinen, Mandeln, 1 EL Olivenöl und die Hälfte des Dills mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5. Zucchini und Tomaten aus dem Ofen nehmen und samt Flüssigkeit zum Bulgur geben. Vorsichtig umrühren. Gemüse und Bulgur auf Tellern anrichten und mit Mandel-Zwiebel-Mix und restlichem Dill servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	339 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	13 g