



Rezepte > Mittagessen

Bulgursalat mit gebratenem Gemüse

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Auberginen	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Öl	4 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Bulgursalat	800 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne

1. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Auberginen waschen, Enden entfernen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel Gemüse mit 2 EL Öl, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer vermengen.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Gemüse ca. 8 Min. anbraten.
3. Bulgursalat auf Teller anrichten und mit gebratenem Gemüse servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Veganer Linsen-Dip](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	529 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	22 g