



Fruchtiger Bulger-Salat mit Pak Choi

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Birnen	1 St.
Öl	1 Esslöffel
Currypulver	
Gemüsebrühe	750 ml
Bulgur	300 g
Pak Choi	3 St.
Bio-Zitronen	1 St.
Pinienkerne	2 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Birne waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln.

In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Birne ca. 2 Min. anbraten, mit Curry würzen, mit Brühe ablöschen und aufkochen. Bulgur in die kochende Brühe rühren und ca. 1 Min. köcheln. Topf vom Herd nehmen und Bulgur zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.

Pak Choi waschen, Strunk entfernen und leicht schräg in Streifen schneiden. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.

Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne darin fettfrei ca. 2 Min. goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen, Pfanne erneut mit Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pak Choi darin ca. 4 Min. anbraten. Mit ca. 50 ml Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 5 Min leicht köcheln, bis er gar ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bulgur mit Zitronenschale, -Saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern verteilen und mit Pak Choi und Pinienkerne servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	554 kcal		
Kohlenhydrate	101 g	Ballaststoff	25 g
Eiweiß	28 g	Fette	12 g