

## Fruchtiger Bulgur-Salat mit Pak Choi





Zubereitungszeit 25min





## Zutaten

für 4 Portionen	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Birnen	1 St.
ÖI	1 EL
Currypulver	
Gemüsebrühe	750 ml
Bulgur	300 g
Pak Choi	3 St.
Bio Zitronen	1 St.
Pinienkerne	2 EL
Salz	

Pfeffer, schwarz gemahlen

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne mit Deckel

- 1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Birne waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln.
- 2. 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.
- 3. Pak Choi waschen, Strunk entfernen und leicht schräg in Streifen schneiden. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
- 4. 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.
- 5. Bulgur mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern verteilen und mit Pak Choi und Pinienkernen servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	413 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	7 g