




Fruchtiger Bulgur-Salat mit Pak Choi



 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

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
