



Fruchtiger Bulgur-Salat mit Pak Choi

 Dauer
25 min.

 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

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 Pinienkernen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

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