

Bulgur Tricolori

400 g Bulgur
600 ml Gemüsebrühe
6 Stück Karotten
250 g Erbsen, tiefgekühlt
4 Stück Zwiebeln, rot
100 g Mandeln, gehackt
4 EL Olivenöl
1 Stück Zitrone
3 EL Currypulver, gelb, mild oder englisch
1 EL Kurkuma
1 TL Paprika de la vera
Salz

Method

1. Die Gemüsebrühe aufkochen und den Bulgur damit übergießen. Ziehen lassen und gelegentlich umrühren bis der Bulgur alle Brühe aufgenommen hat.

2. Während der Bulgur zieht, die Zwiebeln fein würfeln, die Karotten schälen und in Erbsengroße Stücke schneiden. Beides in einer tiefen Pfanne in dem Olivenöl anbraten, nach ca 5-10 Minuten die Erbsen dazugeben, außerdem die Gewürze. Von der Zitrone die Hälfte der Schale abreiben und dazugeben, die Zitrone auspressen und den Saft ebenfalls dazugeben.

3. Die Mandeln hacken, falls sie nicht schon gehackt sind, und in einer trockenen Pfanne rösten. Anschließend zu den Möhren und Erbsen geben.

4. Den Bulgur auch dazugeben, und mit den Gewürzen, Salz und ggf. ein bisschen Brühe abschmecken.

Notes



Der Bulgur Tricolori sollte recht trocken sein und kräftig aber nicht scharf gewürzt. Dazu pass einfacher Joghurt, oder auch ein Zitronen- oder frischer Kräuterquark.



Servings/Yield

6 servings

Cuisine

European



Sieht auch klasse aus in kleinen Gläsern als Vorspeise oder Teil eines Flying Buffet.

