Rezept

Safran-Bulgur mit Möhren

Ein Rezept von Safran-Bulgur mit Möhren, am 03.05.2024

Zutaten

1 Msp.	Safranfäden
80 g	Bulgur
200 g	Möhren
3-4 Stiele	glatte Petersilie
1 EL	Olivenöl
1/4 TL	Zimtpulver
	Salz
1-2 TL	Zitronensaft
180 ml	Gemüsebrühe
80 g	rote Zwiebeln
30 g	getrocknete Soft-Aprikosen
125 g	Kichererbsen (aus der Dose)
1/2 - 1 TL	Harissa
1/4 TL	gemahlener Cumin
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Safran im Mörser fein zerreiben, mit 1 EL Wasser verrühren. Brühe aufkochen. Bulgur in einem Sieb gründlich waschen und mit Safran in die Brühe geben. Den Bulgur zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

2. Zwiebeln schälen und fein hacken. Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Aprikosen sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Kichererbsen waschen und abtropfen lassen.

3. Einen Wok erhitzen, das Öl darin heiß werden lassen. Zwiebeln darin unter Rühren glasig dünsten. Die Möhren dazugeben und unter Rühren 2-3 Min. mitbraten. Bulgur und Kichererbsen unterrühren und erwärmen. Mit Harissa, Zimtpulver, Cumin, Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.