

Rezept

# Bulgur-Gemüse-Pfanne mit Parmesan

Ein Rezept von Bulgur-Gemüse-Pfanne mit Parmesan, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Brokkoli	<b>1</b> kleine gelbe Paprikaschote	<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> kleiner Zucchini
	Salz		<b>6</b> große Champignons
<b>150 g</b> Bulgur			<b>3 EL</b> Olivenöl
<b>400 ml</b> Gemüsebrühe			Pfeffer
	1/4 TL Chilipulver		<b>3 EL</b> Tomatenmark
<b>200 g</b> passierte Tomaten (Tetrapack)			<b>1 TL</b> getrocknetes Oregano
			1/2 Bund Basilikum
			<b>60 g</b> frisch geriebener Parmesan

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

## Zubereitung

1. Brokkoli waschen und putzen. Den Stiel vierteln, in ca. 2 cm lange Stifte schneiden, die Röschen klein zerteilen. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in 3 cm große Würfel schneiden. Champignons putzen, halbieren und in breite Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Das Gemüse dazugeben und 2 Min. unter Rühren mitdünsten, salzen, pfeffern. Bulgur und Tomatenmark unterrühren, 2 Min. mitdünsten. Die Brühe angießen, mit Oregano und Chili würzen, alles gut durchrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen.
3. Inzwischen Basilikum waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Tomaten unter den Bulgur rühren und bei schwacher Hitze 8-10 Min. weitergaren, dabei 1- bis 2-mal vorsichtig umrühren. Die Bulgurpfanne mit Basilikum bestreuen. Mit Parmesan zum Bestreuen servieren.