

Rezept

Bulgur-Gratin mit Chili-Kokos-Kruste

Ein Rezept von Bulgur-Gratin mit Chili-Kokos-Kruste, am 26.04.2024

Zutaten

400 g Zucchini	80 g getrocknete Tomaten (in Öl)
½ EL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	250 g Bulgursalat (ersatzweise Couscous- oder Quinoasalat; vegan; aus dem Kühlregal)
1 rote Chilischote	2 EL Cashewkerne
2 EL Kokosraspel	½ TL Zucker
2 EL Semmelbrösel	2 EL Granatapfelkerne

Ausserdem

- 2** kleine Auflaufformen à ca. 12 × 20 cm (ersatzweise 1 große Form à 20 × 20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 715 kcal, 31 g F, 27 g EW, 74 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.
- In einer Pfanne 1 EL Tomatenöl erhitzen. Die Zucchiniwürfel darin rundherum ca. 3 Min. anbraten, dann mit dem Zitronensaft ablöschen, salzen und pfeffern. Tomaten und Bulgursalat untermischen. Die Mischung auf die Förmchen verteilen.
- Chilischote waschen, längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften grob würfeln. Cashewkerne, Kokosraspel und Chili mit dem Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer im Blitzhacker zermahlen. Semmelbrösel untermischen.
- Chili-Kokos-Mix über den Bulgur streuen. Bei 220° im heißen Backofen (Mitte) 12 Min. backen, bis die Kruste leicht gebräunt ist. Die fertigen Gratins aus dem Ofen nehmen, mit Granatapfelkernen bestreuen und heiß servieren.