

Rezept

Bulgur-Paprika-Pilaw

Ein Rezept von Bulgur-Paprika-Pilaw, am 14.12.2025

Zutaten

| | | | |
|-------------|--|-----------------|--|
| 3 | Tomaten | 250 g | grober Bulgur (Pilavlık Bulgur) |
| 1 | große Zwiebel | 3 | grüne türkische Paprika (Biber Dolmalık) |
| 50 g | Butter | 1 1/2 EL | Tomatenmark |
| 1 EL | mildes Paprikamark (Tatlı Biber Salçası; aus dem Glas) | 500 ml | Gemüsebrühe |
| | Pfeffer | | Salz |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 12 g F, 10 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Die Tomaten kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser übergießen. Ca. 10 Min. darin ziehen lassen, dann die Haut abziehen. Die Tomaten klein hacken, dabei Stielansätze entfernen und Saft auffangen. Den Bulgur in einem feinen Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
2. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln goldgelb darin andünsten. Die Hitze erhöhen, Paprika zugeben und unter Rühren ca. 2 Min. braten. Die Tomaten samt Saft, Tomaten- und Paprikamark zugeben und alles 2-3 Min. unter Rühren garen. Zuerst den Bulgur, dann die Brühe untermischen, salzen und pfeffern. Einmal kurz aufkochen lassen, dann bei kleiner Hitze 20-30 Min. zugedeckt garen. Herd ausschalten und den Bulgur ca. 10 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Als Beilage oder als Hauptgericht mit Cacık servieren.