

Rezept

Bulgur-Pilz-Pilaw

Ein Rezept von Bulgur-Pilz-Pilaw, am 13.10.2024

Zutaten

Für den Pilaw:

250 g grober Bulgur	2 Zwiebeln
250 g kleine braune Champignons	3 Tomaten
50 g Butter	1 1/2 EL Tomatenmark
500 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	

Für die Joghurtsauce:

5 Stängel Dill	1 Bund glatte Petersilie
300 g türkischer Joghurt (10 % Fett; ersatzweise griechischer Joghurt)	Salz
Pul Biber (nach Belieben; aus dem türkischen Lebensmittelladen)	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Für den Pilaw den Bulgur in ein Sieb geben, gründlich mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten unten kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser übergießen. 10 Min. ziehen lassen, dann häuten und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Dabei den Stielansatz entfernen und den Saft auffangen.
2. Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin bei kleiner bis mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Pilze zugeben und bei größerer Hitze unter Rühren 2 Min. mitbraten. Tomatenmark und Tomaten samt Saft zugeben und 2-3 Min. unter Rühren garen. Den Bulgur untermischen, dann die Brühe zugießen. Alles gut durchrühren, salzen, pfeffern und einmal kurz aufkochen lassen. Dann den Bulgur bei kleiner Hitze zugedeckt in 20-30 Min. garen. Herd abschalten und den Bulgur noch 10 Min. nachquellen lassen.
3. Inzwischen für die Joghurtsauce Dill und Petersilie waschen und trocken schütteln. Spitzen und Blättchen abzupfen und nicht zu fein hacken. Den Joghurt mit dem Dill und der Hälfte der Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Übrige Petersilie unter den Bulgur heben. Bulgur auf Teller verteilen und jeweils einen großzügigen Klecks Joghurtsauce daraufgeben, nach Belieben mit Pul biber bestreuen.