

Rezept

Bulgur mit Spinat und Joghurtsauce

Ein Rezept von Bulgur mit Spinat und Joghurtsauce, am 26.04.2024

Zutaten

5	Tomaten	2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen	6 EL	Olivenöl
180 g	Bulgur	1 EL	Tomatenmark
500 ml	kräftige Gemüsebrühe		Salz
	Pfeffer	500 g	junger Spinat
4	Eier	150 g	Sahnejoghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und halbieren, die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen. 1 Zwiebel würfeln, die andere in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.
2. In einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel und die Hälfte des Knoblauchs darin glasig dünsten. Den Bulgur dazugeben und das Tomatenmark unterrühren. Die Tomatenwürfel und die Brühe dazugeben, alles aufkochen, dann salzen und pfeffern. Noch ca. 1 Min. offen kochen, dann vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen.
3. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und gut trocken schleudern. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelringe und den übrigen Knoblauch darin glasig dünsten. Dann den Spinat dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann warm stellen.
4. In einer beschichteten Pfanne das übrige Öl erhitzen, die Eier hineinschlagen, bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. zu Spiegeleiern braten und salzen.
5. Den Spinat abtropfen lassen. Den Joghurt mit etwas Salz cremig rühren. Den Tomatenbulgur mit einer Gabel auflockern, dann auf vorgewärmte Teller verteilen und mit dem Spinat anrichten. Je 1 Spiegelei dazugeben und den Joghurt dazu reichen.