

Rezept

Bulgur mit Tofu

Ein Rezept von Bulgur mit Tofu, am 09.10.2024

Zutaten

Für den Bulgur:

200 g geräucherter Tofu	1 EL Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe	100 g Bulgur
½ TL gemahlener Kreuzkümmel	30 g Parmesan

Für den Paprikadip:

100 g griechischer Joghurt (10 % Fett)	1 EL Paprikapulver
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 23 g F, 29 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Für den Bulgur den Tofu kalt abspülen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne bei starker Hitze heiß werden lassen und die Tofuwürfel darin rundum anbraten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Alufolie abgedeckt warm stellen.
2. Für den Dip Joghurt und Paprikapulver verrühren und mit Salz abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.
3. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen. Vom Herd nehmen und den Bulgur einrühren. Mit Kreuzkümmel würzen und den Bulgur abgedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Den Parmesan fein reiben und einrühren. Der fertige Bulgur soll eine cremige, risottoartige Konsistenz haben. Ist er zu fest, noch etwas heiße Gemüsebrühe unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Den Bulgur auf zwei Tellern anrichten. Die Tofuwürfel daraufgeben und mit dem Paprikadip servieren.