

Rezept

Bulgurpfanne mit Feta

Ein Rezept von Bulgurpfanne mit Feta, am 19.04.2024

Zutaten

1 EL Harissapaste (scharfe arab. Würzpaste)	250 ml Tomatensaft
250 g Instant-Bulgur	500 g rote Spitzpaprika
1 kleine Salatgurke (ca. 350 g)	3 EL Olivenöl
Salz	200 g Schafskäse (Feta)
3 EL Mehl	1 Ei
4 EL Sesamsamen	100 ml Sonnenblumenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf das Harissa mit dem Tomatensaft und 250 ml Wasser verrühren und zum Kochen bringen. Den Bulgur einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und schräg in 1 - 2 cm breite Streifen schneiden. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Paprikastreifen darin in 5 - 8 Min. bissfest braten. Den Bulgur mit einer Gabel auflockern und unter das Paprikagemüse heben. Die Bulgurpfanne mit Salz abschmecken und warm halten.
3. Den Schafskäse in 8 Scheiben schneiden. Mehl, verquirltes Ei und Sesam jeweils auf einen Teller geben. In einer zweiten Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen. Den Schafskäse zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Sesam wenden. In die Pfanne geben und auf jeder Seite 1 - 2 Min. braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Den Schafskäse mit dem Bulgur anrichten und die Gurkenwürfel darübergeben.