

Rezept

Bulgurpfanne mit Schinken

Ein Rezept von Bulgurpfanne mit Schinken, am 09.10.2024

Zutaten

150 g Bulgur	100 g gekochter Schinken (am Stück)
1 dünne Stange Lauch	1 EL Olivenöl
100 g stückige Tomaten (aus der Dose)	350 ml Gemüsebrühe
1/2 TL gemahlener Koriander	1/2 TL Cayennepfeffer
Salz	1 Bund Rucola
1 EL Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 15 g F, 23 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Den Bulgur in einer Schüssel mit so viel heißem Wasser übergießen, dass die Körner gerade bedeckt sind. Ca. 15 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen den Schinken in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen und der Länge nach aufschneiden. Gründlich waschen, auch zwischen den Schichten, und in feine Streifen schneiden.

3. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Den Lauch darin unter Rühren ca. 2 Min. andünsten. Den Schinken dazugeben und kurz mitdünsten. Den Bulgur, die stückigen Tomaten und die Brühe dazugeben und das Ganze erhitzen. Mit dem gemahlenen Koriander, dem Cayennepfeffer und Salz abschmecken und bei mittlerer Hitze offen ca. 15 Min. kochen, bis der Bulgur bissfest ist. Dabei häufig umrühren und bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.

4. Inzwischen den Rucola waschen und trocken schütteln. Alle dicken Stiele abknipsen und den Rucola grob hacken. Die Butter in kleine Stücke teilen und mit dem Rucola zum Bulgur geben. Rühren, bis der Rucola zusammenfällt. Die Bulgurpfanne abschmecken und sofort servieren.