Rezept

Bulgurpfanne mit Sesam-Feta

Ein Rezept von Bulgurpfanne mit Sesam-Feta, am 12.06.2025

Zutaten

1 EL	Harissa (scharfe arab. Würzpaste)
250 g	Instant-Bulgur
1	kleine Salatgurke (ca. 350 g)
	Salz
3 EL	Mehl
4 EL	Sesamsamen
¼ l	Tomatensaft
500 g	rote Spitzpaprika
3 EL	Olivenöl
200 g	Schafskäse (Feta)
1	Ei
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 ¼ l Wasser verrühren und zum Kochen bringen. Dann den Bulgur einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 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 Olivenöl 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. 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 abtropfen lassen. Den Schafskäse mit dem Bulgur anrichten und die Gurkenwürfel darübergeben.