

Rezept

Bulgurpilaw mit Mangold

Ein Rezept von Bulgurpilaw mit Mangold, am 19.04.2024

Zutaten

1 große rote Paprikaschote	2 Zwiebeln
1 große milde Chilischote	4 EL Olivenöl
2 TL Pul Biber (Paprikaflocken; ersatzweise edelsüßes Paprikapulver)	Salz
400 g grober Bulgur (Weizengrütze)	Pfeffer
800 ml Gemüsebrühe	1 EL Korinthen
2 Tomaten	800 g Mangold

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Paprikaschote waschen und putzen, Zwiebeln schälen. Beides fein würfeln. Chilischote waschen, putzen, entkernen, in feine Ringe schneiden. Alles in 2 EL Öl in einem breiten Topf kurz anbraten. Mit Paprikaflocken, Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Bulgur, die Korinthen und die Brühe zum Gemüse geben. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen, bis der Bulgur weich ist.
3. Mangold waschen und putzen. Blätter in breiten Streifen von den Stielen schneiden, Stiele klein würfeln. Tomaten waschen und würfeln.
4. Das restliche Öl erhitzen, die Mangoldstiele darin 3 Min. dünsten, Mangoldblätter und Tomaten hinzufügen und alles weitere 2 Min. dünsten. Mangold unter den Pilaw heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.