

Rezept

Gemüse-Kräuter-Bulgur

Ein Rezept von Gemüse-Kräuter-Bulgur, am 29.06.2026

Zutaten

Salz	2	getrocknete Aprikosen
60 g Bulgur	300 g	hellgrüne türkische Spitzpaprika
300 g Zucchini	$\frac{1}{2}$	Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 Bund	Dill
6 Stängel Minze	$\frac{1}{4}$ Bund	Petersilie
2 Frühlingszwiebeln	150 g	Joghurt (3,5 % Fett)
Pfeffer	2 EL	Olivenöl
1 TL Zatar (orient. Gewürzmischung)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 15 g F, 12 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. In einem Topf 130 ml Wasser zum Kochen bringen und salzen. Inzwischen die Aprikosen halbieren, die Hälften in feine Streifen oder Würfel schneiden. Den Bulgur in das Wasser geben und aufkochen lassen. Die Aprikosen unterrühren und den Bulgur bei kleiner Hitze 20-25 Min. garen.
2. Inzwischen die Paprika waschen, längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und die Hälften in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und getrennt fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
3. Den Joghurt mit der Hälfte Minze und 1 EL Dill verrühren. Die Sauce mit 2 Msp. Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Paprika darin bei großer Hitze braten, bis sie leicht braun sind. Herausnehmen und das übrige Öl in der Pfanne erhitzen. Die Zucchini darin leicht braun braten, dabei nach einiger Zeit den Knoblauch untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika mit 3-4 EL Wasser hinzufügen und das Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze in 5-6 Min. gar dünsten.
5. Den Bulgur, gut die Hälfte des Zatars, Frühlingszwiebeln und die übrigen Kräuter unter das Gemüse mischen. Das Bulgur-Gemüse auf Teller verteilen, mit dem übrigen Zatar bestreuen und mit der Joghurtsauce servieren.