

Rezept

Gemüse-Minz-Bulgur mit pochierten Eiern

Ein Rezept von Gemüse-Minz-Bulgur mit pochierten Eiern, am 01.10.2023

Zutaten

150 g grüne Bohnen	150 g Zuckerschoten
3 Frühlingszwiebeln	150 g Staudensellerie
150 g Zucchini	1 Bio-Limette
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe
100 g grober Bulgur	3 EL Olivenöl
Kräutersalz	grüner Pfeffer aus der Mühle
200 ml Essig	4 frische gut gekühlte Bio-Eier (Größe M)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Für den Bulgur Bohnen und Zuckerschoten waschen und putzen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Weiße und das Grüne separat in dünne Ringe schneiden. Den Sellerie waschen, falls nötig entfädeln und in knapp $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Die Zucchini waschen und längs in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in Streifen und dann in kleine Würfel schneiden.
2. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Minze abbrausen, trocken tupfen und hacken.
3. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen, den Bulgur einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Min. köcheln. Vom Herd nehmen und etwa 5 Min. ausquellen lassen.
4. Inzwischen die Bohnen in einem Dämpfopf in 5-6 Min. knapp gar dämpfen, die Zuckerschoten 1 Min. mitdämpfen. Beides abgießen und kalt abschrecken. Die Bohnen quer in Stückchen schneiden, die Zuckerschoten längs halbieren, dann auch klein schneiden. Beiseitestellen.
5. Für die Eier in einem Topf 2 l Wasser mit dem Essig zum Kochen bringen.
6. Die weißen Zwiebelringe im heißen Olivenöl andünsten, den Sellerie zugeben und 2-3 Min. unter Rühren anbraten. Zucchini zugeben, weitere 2-3 Min. unter Rühren braten, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den heißen Bulgur untermischen, Bohnen- und Zuckerschotenstückchen ebenfalls zugeben und kurz erwärmen.

7. Den Bulgur mit Limettenschale und Saft abschmecken, mit dem Zwiebelgrün und der Minze bestreuen.
-
8. Die Eier einzeln in eine Tasse schlagen und vorsichtig in das siedende Essig-Wasser gleiten lassen. Das stockende Eiweiß mit zwei Löffeln über das Eigelb ziehen. Nach etwa 2 Min. die Eier vorsichtig wenden und nochmals etwa 2 Min. ziehen lassen. Mit der Schaumkelle herausheben, etwas abtropfen lassen und auf dem Bulgur anrichten.