

Rezept

Möhren-Grünkohl-Pfanne mit Vollkornbulgur und Joghurtdip

Ein Rezept von Möhren-Grünkohl-Pfanne mit Vollkornbulgur und Joghurtdip, am 29.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	500 g Möhren
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	10 getr. Aprikosen
2 EL Olivenöl	2 TL Currypulver
350 g TK-Grünkohl	300 ml vegane Gemüsebrühe
230 g Vollkorn-Bulgur	400 g Sojaghurt
2 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone
Salz	Pfeffer
1 Bund Petersilie	1 Msp. Chilipulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 11 g F, 20 g EW, 74 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren schälen und schräg in ca. 4 mm dünne Scheiben schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Aprikosen sehr fein würfeln.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Möhren dazugeben und ca. 4 Min. braten. Alles mit Currypulver würzen und mischen. Grünkohl und Brühe hinzufügen und aufkochen, dann offen bei mittlerer Hitze garen, bis der Grünkohl aufgetaut und die Brühe eingekocht ist. Kichererbsen und Aprikosen ebenfalls untermischen.
3. Inzwischen den Bulgur mit 360 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, dann die Herdplatte ausschalten und den Bulgur zugedeckt noch ca. 10 Min. quellen lassen.
4. Den Sojaghurt in eine kleine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone in Schnitze schneiden. Die Zitronenschale zum Dip hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Zum Servieren die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Gemüsepfanne mit Chilipulver und Pfeffer abschmecken. Den Bulgur mit dem Gemüse auf Teller verteilen, mit Petersilie und dem Joghurtdip toppen. Mit den Zitronenschnitzen servieren.