

Rezept

# One-Pot-Bulgur mit Kürbis

Ein Rezept von One-Pot-Bulgur mit Kürbis, am 28.06.2026

## Zutaten

|                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <b>450 g</b> Hokkaido-Kürbis       | <b>2 EL</b> Olivenöl             |
| <b>100 g</b> Bulgur                | <b>½ TL</b> Zimtpulver           |
| <b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel | <b>1 TL</b> gemahlener Koriander |
| <b>200 ml</b> Gemüsebrühe          | <b>100 g</b> Baby-Blattspinat    |
| <b>1</b> Granatapfel               | <b>3 EL</b> Kokosraspel          |
| Salz                               |                                  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 14 g F, 7 g EW, 44 g KH

## Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, putzen, von Fasern und Kernen befreien und in 1 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und den Kürbis darin ca. 5 Min. anbraten. Bulgur dazugeben und mit Zimt, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Die Gemüsebrühe dazugeben, alles mischen und zugedeckt ca. 15 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze garen.
2. Inzwischen den Babyspinat waschen und trocken schleudern. Den Granatapfel vierteln und die Kerne vorsichtig zwischen den Trennhäuten herauslösen.
3. In einer kleinen Pfanne die Kokosraspel ohne Fett goldbraun anrösten. Den Spinat zum One-Pot-Bulgur geben, untermischen und zugedeckt 2 Min. garen. Das Gericht mit Salz abschmecken.
4. One-Pot-Bulgur mit Kokosraspeln und Granatapfelkernen bestreut servieren.