

Rezept

One-Pot-Bulgur mit Kürbis

Ein Rezept von One-Pot-Bulgur mit Kürbis, am 23.04.2024

Zutaten

450 g Hokkaido-Kürbis	2 EL Olivenöl
100 g Bulgur	½ TL Zimtpulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Koriander
200 ml Gemüsebrühe	100 g Baby-Blattspinat
1 Granatapfel	3 EL 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.