

Rezept

One-Pot-Bulgur mit Merguez

Ein Rezept von One-Pot-Bulgur mit Merguez, am 15.10.2024

Zutaten

1 Knoblauchzehe	½ kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 450 g Fruchtfleisch)
200 g Merguez (ersatzweise türkische Sucuk)	2 EL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmel	½ TL Zimtpulver
Salz	1 Handvoll Baby-Spinat (ca. 70 g)
150 g grober Bulgur	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal, 33 g F, 31 g EW, 93 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Kürbishälfte waschen, die Kerne und das faserige Fruchtfleisch entfernen. Unschöne Stellen an der Schale abschneiden und das Kürbisfruchtfleisch mitsamt Schale ca. 3 cm groß würfeln. Die Würste in Scheiben schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Wurstscheiben darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Knoblauch und Gewürze zugeben und ca. 1 Min. unter Rühren mitbraten, dann die Kürbiswürfel unterheben und 400 ml Wasser angießen. Die Mischung salzen, aufkochen und bei kleinster Hitze zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Den Bulgur in die Kürbismischung einrühren und bei kleinster Hitze zugedeckt in ca. 4 Min. ausquellen lassen. Zum Schluss den Spinat unterheben, den Bulgur mit Salz abschmecken und servieren.