

Rezept

## Safran-Bulgur mit Möhren

Ein Rezept von Safran-Bulgur mit Möhren, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>1 Msp.</b> Safranfäden	<b>180 ml</b> Gemüsebrühe
<b>80 g</b> Bulgur	<b>80 g</b> rote Zwiebeln
<b>200 g</b> Möhren	<b>30 g</b> getrocknete Soft-Aprikosen
<b>3-4 Stiele</b> glatte Petersilie	<b>125 g</b> Kichererbsen (aus der Dose)
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>1/2 - 1 TL</b> Harissa
<b>1/4 TL</b> Zimtpulver	<b>1/4 TL</b> gemahlener Cumin
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>1-2 TL</b> Zitronensaft	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

### Zubereitung

1. Safran im Mörser fein zerreiben, mit 1 EL Wasser verrühren. Brühe aufkochen. Bulgur in einem Sieb gründlich waschen und mit Safran in die Brühe geben. Den Bulgur zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. Zwiebeln schälen und fein hacken. Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Aprikosen sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Kichererbsen waschen und abtropfen lassen.
3. Einen Wok erhitzen, das Öl darin heiß werden lassen. Zwiebeln darin unter Rühren glasig dünsten. Die Möhren dazugeben und unter Rühren 2-3 Min. mitbraten. Bulgur und Kichererbsen unterrühren und erwärmen. Mit Harissa, Zimtpulver, Cumin, Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.