



Bulgur-Linsen-Pilaw

mit Ofengemüse und Joghurtsauce



30-40min



3-4 Personen

Pilaw ist traditionell ein Reisgericht, das in allen arabischen Ländern in verschiedenen Variationen anzutreffen ist. Du erfreust dich und deine Lieben heute mit einer modernen, schnellen Version mit Bulgur, braunen Linsen und Mandelblättchen. Dazu gibt es ein aromatisch-würziges Ofengemüse aus Karotten und Zucchini sowie einen erfrischenden Joghurt dip mit Schnittlauch und Petersilie.

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Dose braune Linsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Mandelblättchen¹⁵
- 300g Bulgur¹
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroßer Kochtopf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 627.0kcal, Fett 22.8g, Eiweiß 23.1g, Kohlenhydrate 75.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotte** schälen und in 0,5-1cm breite, schräge Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und ebenfalls in 0,5-1cm breite, schräge Scheiben schneiden.



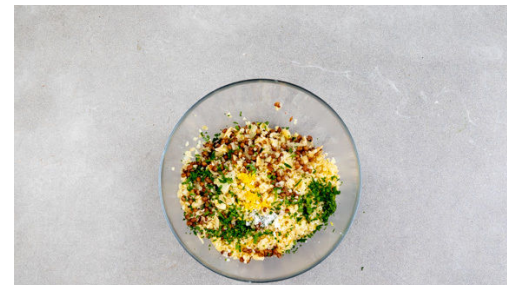
4. Mandeln rösten

Die **Mandeln** in einem mittelgroßen Topf ohne Öl bei hoher Hitze rösten, dann auf einem Teller beiseitestellen. 1L Wasser für den **Bulgur** in dem Topf aufkochen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem zweiten großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Die Hitze reduzieren, die **Linsen** zugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** mit 1-2EL Olivenöl und der **Gewürzmischung nach Geschmack** vermengen, gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten, bis die **Karotten** gar und die **Zucchini** goldbraun sind.



5. Bulgur zubereiten

Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben, einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze mit einem Deckel zugedeckt ca. 7-10Min. bissfest kochen, dann das Wasser abgießen. Den **Bulgur** mit den **Linsen** vermengen und mit **1TL Zitronensaft**, **1TL Zitronenabrieb** und der **1/2 der gehackten Kräuter**, Salz und einer Prise Zucker würzen.



3. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen.



6. Joghurdip mischen

Den **Joghurt** mit den **restlichen Kräutern** verrühren und mit dem **restlichen Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Linsen-Bulgur** mit dem **gerösteten Ofengemüse** anrichten und mit dem **Joghurdip**, den **Mandeln** und den **Zitronenspalten** servieren.