

Gemüse Rezepte

Bulgur Gemüse Pfanne Mit Hackbällchen

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Bulgur, Fleisch, Hackfleisch, Hauptspeisen, Türkisch

200 ml	Gemüsebrühe	225 g	TK-Hackbällchen oder
100 g	Bulgur		Ungebrühte Bratwurst
	- (grobes Weizenschrot)	2	Essl. Olivenöl
	Koriander, gemahlen		Salz
	Muskatblüte, gemahlen		Frisch gemahlener Pfeffer
	Nelken, gemahlen	1/2 Bund	Petersilie
1	kleine Aubergine (etwa 200g)	150 g	Vollmilchjoghurt
1	kleine Gelbe Paprikaschote	1/2 Teel.	Kreuzkümmel, gemahlen
3	Lauchzwiebeln		

Die Gemüsebrühe aufkochen und den Bulgur unter Rühren zugeben. Mit je einer kräftigen Prise Koriander, Muskatblüte und Nelke würzen und bei kleiner Hitze 15 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Inzwischen die Aubergine und Paprikaschote abspülen, putzen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, das Weiße eventuell längs halbieren. Gemüse in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

Die Auberginenwürfel und Hackbällchen oder aus der Haut gedrückte Brätklösschen im heißen Öl drei Minuten kräftig braten. Paprikawürfel und Lauchzwiebeln zugeben, kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel Wasser zugeben und alles fünf Minuten zugedeckt schmoren.

Den Bulgur unter das Gemüse heben und alles mit grob gehackter Petersilie bestreuen.

Den Joghurt mit Kreuzkümmel und etwas Salz abschmecken und zur Bulgur-Pfanne servieren.

Tipp: Vegetarisch wird's mit Tofuwürfeln statt Hackbällchen.