VEGETARISCH · BALLASTSTOFFREICH · KALORIENARM

Türkische Gemüsepfanne mit Bulgur und Joghurt-Dip

Diese türkische Gemüsepfanne mit Bulgur und Joghurt-Dip bringt die Aromen der türkischen Küche direkt auf deinen Teller. Frisches Gemüse, gesunder Bulgur und ein cremiger Joghurt-Dip machen dieses Gericht zu einem herzhaften und leichten Genuss – perfekt für jeden Tag!

15	25	4	Mittel	257 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

GEMÜSEPFANNE

- 1 Zucchini (ca. 250 g)
- 1 Paprika (rot)
- 1 Paprika (gelb)
- 1 Aubergine (ca. 300 g)
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

BULGUR

- 200 g Bulgur
- 400 ml Gemüsebrühe

JOGHURT-DIP

- 200 g griechischer Joghurt (oder pflanzlicher Joghurt für vegane Variante)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 1 EL gehackte frische Minze
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Gemüse vorbereiten: Zucchini, Paprika und Aubergine waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. Gemüse anbraten: Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika, Aubergine und Zucchini hinzufügen und ca. 10 Minuten anbraten. Kirschtomaten dazugeben und weitere 5 Minuten schmoren. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.
3. Bulgur zubereiten: Bulgur in Gemüsebrühe nach Packungsanleitung garen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen.
4. Joghurt-Dip: Joghurt mit Zitronensaft, Knoblauch, Minze und einer Prise Salz verrühren.
5. Anrichten: Bulgur und Gemüse auf Tellern anrichten. Den Joghurt-Dip separat servieren oder darüber geben.

MAKROS PRO PORTION

257	7 g	37 g	9 g	8 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen