

Rezept des Monats – Februar 2017

Bulgur-Gemüse-Pilaw mit Tomatensalsa

Zubereitung:

Die Zwiebeln und Karotten schälen, das restliche Gemüse waschen und alles in kleine Würfel bzw. die Tomaten in Stücke schneiden. Die Kidneybohnen abspülen und gut abtropfen lassen. Die Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Öl kurz rösten und zur Seite stellen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln anbraten, dann das frische Gemüse, den Bulgur, Knoblauch und Cumin zugeben und kurz mit anbraten. Mit der Hälfte der Gemüsebrühe auffüllen und unter Rühren köcheln lassen. Nach 5 Minuten die restliche Gemüsebrühe, die Tomatenstücke und Kidneybohnen unterrühren. 10 bis 15 Minuten Kochzeit reichen insgesamt völlig aus. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gerösteten Cashewkernen servieren.

Für die Salsa die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Knoblauch anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Zwei Drittel der Tomatenstücke und Oregano zugeben und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Abkühlen lassen und die restlichen Tomatenwürfel untermischen.

Tipp:

Die Tomatensalsa kann heiß als Sauce oder kalt als Dip serviert werden. Frisch gehackte Petersilie passt zu beiden Gerichten besonders gut.

Alle Rezepte unter: www.seezeit.com/rezept-des-monats

Zutaten für 4 Personen:

Bulgur-Gemüse-Pilaw:

200g Karotten
80g Zwiebeln
200g Staudensellerie
200g rote Paprika
100g Tomaten
200g Kidneybohnen (Dose)
100g Cashewkerne
300g Bulgur
2 EL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmel
½ Zehe Knoblauch, fein gehackt
1,2 l Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Tomatensalsa:

1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
500g Tomaten
2 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
1 TL Honig
1 Spritzer Apfelessig
½ TL Oregano
1 Messerspitze gemahlener Chili
Salz und Pfeffer

