

BULGUR MIR GEMÜSE UND AJVAR

Bio-Zutaten:

1/2 Tasse Bulgur

1 Tasse Wasser (1,5- bis 2-fache Menge vom Bulgur)

1/2 Zucchini

1 Karotte

1 roter Paprika

3 EL Ajvar

Salz, Pfeffer

+ Küchenreibe

Zubereitung (Dauer ca. 12 Minuten):

1. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Währenddessen Zucchini, Paprika und Karotte waschen. Zucchini und Paprika klein schneiden, die Karotte reiben.

2. Den Bulgur mit etwas Salz in einen Topf geben, mit dem heißen Wasser übergießen und ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

3. Das Gemüse zum fast fertig gegarten Bulgur geben und kurz erhitzen. Ajvar unterrühren, mit etwas Pfeffer würzen und den Gruß vom türkischen Imbiss genießen.