



Bulgur mit Zucchini und Mandeln

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Cherrytomaten	250 g
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bulgur	150 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Rosinen	30 g
Mandeln, gestiftelt	30 g
Dill, frisch	40 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Küchenkrepp, Frischhaltefolie

1. Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs achteln und in ca. 8–10 cm breite Stücke schneiden. Tomaten waschen. In einer Auflaufform Zucchini und Tomaten mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und im Ofen ca. 20 Min. weich garen.
2. In einem Topf oder einem Wasserkocher 300 ml Wasser aufkochen. In einer Schüssel Bulgur mit kochendem Wasser übergießen, salzen und mit Frischhaltefolie abgedeckt ca. 20 Min. quellen lassen.
3. Inzwischen Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelringe darin mit etwas Salz unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. goldbraun und weich braten. Anschließend auf Küchenkrepp etwas abkühlen lassen.
4. Rosinen und Mandelstifte grob hacken. Dill waschen, trocken schütteln, dicke Stiele entfernen und ebenfalls grob hacken. In einer Schüssel leicht abgekühlte Zwiebeln, Rosinen, Mandeln, 1 EL Olivenöl und die Hälfte des Dills mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zucchini und Tomaten aus dem Ofen nehmen und samt Flüssigkeit zum Bulgur geben. Vorsichtig umrühren. Gemüse und Bulgur auf Tellern anrichten und mit Mandel-Zwiebel-Mix und restlichem Dill servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	339 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	13 g