

Rote Linsen mit Bulgur



Rezept: 0074

Kategorie:

Quelle:

Liste: 9.6.4. Hauptspeise Vegetarisch

Bulgur, Linsen,

CookBack

Rezeptbeschreibung

Butter und Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Danach in der Pfanne schmelzen lassen, also ohne große Röstaromen. Den gewaschenen Bulgur zugeben und noch etwa für 3 Minuten weiter anschwitzen. Nun die gewaschenen Roten Linsen zu fügen und alles mit der Brühe auffüllen. Ebenfalls Ajvar zugeben und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Zum Schluss den Eintopf mit dem Saft der Zitronen und noch ein wenig Zucker abschmecken, nun die Kräuter unterrühren, fertig und servieren. Zitronen Spalten als Garnitur beifügen.

Zutatenliste für 2 Personen

- 60 g Bulgur
- 60 g rote Linsen
- 1 Zwiebeln rot
- $\frac{1}{2}$ EL Butter
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Ajvar
- $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver scharf
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zitrone, Bio
- 2 EL Minze, gehackt
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Zitronenspalten
- Salz, Pfeffer und Zucker