

BULGUR BOWL MIT AUBERGINEN UND SALAT



Eine leckere und frische, vegetarische Bowl aus vielen Komponenten, die ihr ganz nach Belieben austauschen und kombinieren könnt. Der Bulgur dient als sättigende Basis und wird dann mit frischem Salat, Gemüse, Käse und anderen Toppings verfeinert. Im Endiviensalat und Rucola sind wertvolle Bitterstoffe enthalten. Die Granatapfelkerne sorgen hier für einen süßen Ausgleich. Im Sommer könnt ihr die Bowl auch mit Pfirsich oder Nektarinen ergänzen. Die Bowl lässt sich super vorbereiten und eignet sich auch gut zum Mitnehmen in die Schule oder Arbeit oder als Meal Prep für mehrere Tage oder auch Ramadan. Wenn ihr den Schafskäse weglassen ist die Bowl vegan.



Zubereitungszeit
40 Minuten



Back-/Kochzeit
25 Minuten



Temperatur + Heizart
180 °C H

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 8

AUBERGINEN VORBEREITEN

Entferne das Grün der Auberginen und schneide sie in etwa 1-2 cm große Würfel. Salze sie und lasse sie in einem Sieb für etwa 15-20 Minuten abtropfen und stehen.

BULGUR

Schäle die Zwiebeln und würfle sie fein. Erhitze das Olivenöl in einem Topf und brate die Zwiebeln darin an. Gib das Tomaten- und Paprikamark dazu und brate es kurz mit an. Wasche den Bulgur unter fließendem Wasser gründlich ab und gib ihn dann mit dem Wasser gemeinsam in den Topf. Gib die Gewürze dazu und lasse den Bulgur unter Rühren aufkochen. Stelle den Herd dann aus und lasse den Bulgur bis zum Servieren durchziehen. Rühre ihn dabei gelegentlich um. Rühre vor dem Anrichten den Zitronensaft ein.

AUBERGINEN

Wasche die Auberginenwürfel unter fließendem Wasser gründlich ab. Drücke die Würfel dann gut aus und verteile sie auf einem mit Backfolie belegten Lochblech. Vermenge sie mit dem Olivenöl und backe sie im Ofen mit AirFry Funktion bei 180 °C für etwa 25 Minuten. Du kannst sie auch bei 180 °C Heißluft backen oder in einer Pfanne mit etwas Öl braten, bis sie gar sind. Würze sie nach Belieben mit Salz und Pfeffer.

BOWLS VORBEREITEN

Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und röste die Kürbiskerne darin an. Würze sie mit Salz und Pfeffer. Entkerne den Granatapfel. Wasche beide Salate und schleudere sie trocken. Zupfe den Rucola klein und schneide den Endiviensalat in feine Streifen. Würfle die getrockneten Tomaten und den Schafskäse. Gib den Bulgur in eine große Schüssel und rühre die Balsamico Creme gemeinsam mit den getrockneten Tomaten ein.

BOWLS

Richte dann alles in Schüsseln an. Gib dafür etwas Salat in Schüsseln oder tiefe Teller, verteile dann den Bulgur darüber und verteile die Toppings darauf. Dekoriere die Bowl mit den Minzblättern. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!

AUBERGINEN:

- 2 Auberginen
- 1 EL Salz
- 50 g Olivenöl

BULGUR:

- 2 rote Zwiebeln
- 40 g Olivenöl
- 50 g Tomatenmark
- 50 g Paprikamark
- 250 g Bulgur (grob)
- 600 g Wasser (heiß)
- 1 EL Oregano (getrocknet)
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 Zitrone (Saft)

BOWL:

- 2 EL Olivenöl
- 100 g Kürbiskerne
- ¼ TL Salz
- 1 Pr. Pfeffer
- 1 Granatapfel
- 100 g Rucola
- 200 g Endiviensalat
- 200 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 100 g Schafskäse

BULGUR BOWL MIT AUBERGINEN UND SALAT



Wusstet ihr, dass Bitterstoffe wichtig für unseren Körper sind und uns bei einer gesunden Ernährung helfen können?
Hier kommt ihr direkt zu meinen Bitterliebe Lieblingsprodukten und erhaltet 10 % mit dem Code: Sally
oder direkt über den Link: <https://bit.ly/sallys10>

4 EL Balsamico
Creme

10 Blätter Minze