WMTV SOLINGEN



Tomaten-Bulgur

Zutaten (ergibt 4 Portionen- pro Portion 300 Kalorien):

100g Ajvar (aus der Tube)
250g Bulgur (geschroteter und vorgekochter Weizen)
1 Zitrone
4 EL Olivenöl
500 ml Passierte Tomaten
1 TL Chiliflocken
0,5 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

Das Paprikamark in 150 ml kochendem Wasser auflösen, zum Bulgur gießen und gut verrühren. Die Zitrone auspressen, die Hälfte des Saftes und 2 EL Olivenöl zu den passierten Tomaten geben und diese Tomatenmischung nach und nach zum Bulgur gießen, so dass dieser immer leicht "schwimmt". Wenn der Saft aufgenommen ist, wieder etwas Tomatenflüssigkeit dazu gießen. (genaue Tomatenmenge ist von der Bulgursorte abhängig). Den Bulgur dann mindestens 4 Stunden durchziehen lassen, dabei wird er weich.

Die Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Gehackte Petersilie und Chiliflocken unter den Bulgur mischen und abschmecken.

Den restlichen Zitronensaft und das restliche Öl verrühren und immer etwas davon auf die Hände geben und damit den Bulgur zwischen den Händen verreiben, das macht ihn schön locker.

Bulgur-Tortilla mit Paprika

Zutaten (ergibt 2 Portionen- pro Portion 560 Kalorien):

100g Bulgur (Weizengrütze)
6 Eier
1,5 Paprika
2 EL Parmesan (frisch gerieben)
Pfeffer, Salz
1 Bund Petersilie & 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen. Den Bulgur in Salzwasser nach Packungsanweisung etwa 10 Minuten kochen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Paprika in Streifen schneiden und dünsten. Eier und Parmesan verquirlen und mit Pfeffer würzen. Den Bulgur in einem Sieb abtropfen lassen. Das Öl in einer Pfanne (Ø etwa 22 cm) erhitzen. Bulgur und Petersilie kurz darin anbraten, salzen und pfeffern. Paprika separat anbraten und würzen. Die verquirlten Eier zu dem Bulgur und der Petersilie dazu gießen. Pfanne auf der mittleren Schiene in den heißen Ofen schieben und die Eimasse in etwa 5–8 Minuten fest werden lassen (stocken lassen). Zum Servieren die Paprikaschoten darauflegen und die Bulgur-Tortilla in Stücke schneiden.