

# Schnelles, “vegetarisches Bulgur - Chili”, mit frischem Gemüse

- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " } });
```

Schmeckt auch fleischlos hervorragend, mit viel pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen, und wenig gesättigten Fettsäuren

## Zutaten

- 175 g Bulgur
- 275 ml Tomatensaft
- 3 Zwiebeln in Würfeln
- 2- 3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 2 kleine Möhren in Würfeln
- 150 g Champignons in Würfeln
- 1 rote Paprikaschoten in Würfeln
- 1 gelbe Paprikaschote in Würfeln
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt, grob zerkleinert
- 800 g geschälte Tomaten aus der Dose, grob zerkleinert
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL gemahlener Chili
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 3 EL Tomatenmark
- 400 ml Gemüsebrühe
- 425 g Kidney Bohnen, weich gekocht oder aus der Dose
- 425 g weiße Bohnen, weich gekocht oder aus der Dose
- 1 kleines Bund Koriander, gehackt
- 125 g saure Sahne
- Salz, Pfeffer, etwas Cayennepfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der Ansatz:

## **Schritt2**

Zunächst den Tomatensaft aufkochen und den Bulgur übergießen, ca. 20 - 25 min. abgedeckt quellen lassen.

## **Schritt3**

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Olivenöl glasig andünsten und das gewürfelte Gemüse dazu geben.

## **Schritt4**

2 - 3 min. mit dem Tomatenmark, Chili und Kreuzkümmel schwitzen lassen, dann folgt der Bulgur. Aufstoßen lassen und die Bohnen zufügen, alles 15 - 20 min. leise köcheln lassen, nachschmecken.

## **Schritt5**

Den gehackten Koriander mit der sauren Sahne verrühren, salzen und pfeffern.

## **Schritt6**

Anrichtevorschlag:

## **Schritt7**

Das Bulgur - Chili in einer Auflaufform zu Tisch geben und mit der Koriandersahne übergießen.

**Tags:** frisches gemüse

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schnelles-vegetarisches-bulgur-chili-mit-frischem-gemuese/>