

BULGURGEMÜSEPFANNE MIT VEGETARISCHEN GEMÜSEBÄLLCHEN

ZUTATEN

80 g grüne Bohnen
1 Pak Choi
3 Karotten
50 g Mais, vorgegart
50 g Stangensellerie
1 rote Zwiebel
1 gelbe Paprika
50 g Butterschmalz
1 EL Butterschmalz
1 Preis Chiliflocken
1 Prise Rauchsatz
1 Schalotte
1 halbe Knoblauchzehe
2 Strauchtomaten
1 DIE Tomatenmark
260 ml Gemüsebrühe
1 Zweig Rosmarin
2 Gramm Thymian frisch
100 ml Tomatensaft
10 Kirschtomaten
2 Prise Salz
1 Prise Pfeffer aus der Mühle
1 TL weißer Rohrzucker
100 g Bulgur, grob
1 Gramm Kardamom getrocknet
1 Pkg. Garden Gourmet vegetarische Gemüsebällchen



2 PORTIONEN



30 MIN



MITTEL

ZUBEREITUNGSEMPFEHLUNG

1. Zubereitung Gemüse:

Grüne Bohnen an den Enden ca. 0,5 cm wegschneiden und in heißem Wasser kurz blanchieren, anschließend mit Eiswasser abschrecken.

2 Karotten und die Zwiebeln schälen. Stangensellerie, Paprika, Mais und Pak Choi gut abwaschen.

Das komplette Gemüse in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden.

In einer heißen Pfanne 25 g Butterschmalz erhitzen. Zuerst die Karotten anbraten.

Nach ca. 4 Minuten den Stangensellerie, Zwiebeln, Paprika mit braten lassen.

Zum Schluss Pak Choi und Mais mit anbraten.

Das Gemüse darf noch ein wenig Biss haben und sollte nicht verkocht sein.

Abschmecken mit Chiliflocken und Räuchersatz.

2. Zubereitung Tomatensauce:

Schalotte, Karotte und den Knoblauch schälen und grob schneiden. Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden.

Rosmarin und Thymian fein reibeln und klein schneiden.

Schalotte und Karotte in einem kleinem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen.

Danach den Knoblauch und die Tomaten dazugeben und mit Tomatenmark ca. 1 Minute abrösten. Die Kräuter hineingeben und mit Tomatensaft und Gemüsebrühe auffüllen.

Ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen und pürieren.

Die Cherrytomaten waschen, halbieren und mit dazugeben. Im Anschluss mit jeweils einer Prise Salz und Pfeffer sowie einem TL Rohrzucker abschmecken.

3. Zubereitung Vegetarische Gemüsebällchen:

Die vegetarischen Gemüsebällchen in einer heißen Pfanne mit Butterschmalz gleichmäßig von allen Seiten anbraten.

4. Zubereitung Bulgur:

Den Bulgur mit 160 ml Gemüsebrühe ca. 6-8 Minuten köcheln lassen, anschließend die Temperatur herunter schalten und den Bulgur mit jeweils einer Prise Salz und Kardamom im zugedeckten Topf quellen lassen.

Bei sehr feinem Bulgur reicht es auch, ihn mit kochendem Wasser zu übergießen und anschließend zugedeckt quellen zu lassen.

Beim Servieren das tomatisierte Gemüse mit dem Bulgur mischen. Und die Gemüsebällchen on top.

ENTDECKE WEITERE REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE