



## Rezept der Woche

### Bulgur - Pilaw

Hauptspeise für 4 Personen

Beilage für 6-8 Personen

#### Sie brauchen

- o 250g Bulgur
- o 2 Zwiebeln
- o 2 Knoblauchzehen
- o 2 Spitzpaprikaschoten
- o 1 kleine Dose gewürfelte Tomaten
- o 2 EL Olivenöl
- o 2 TL Tomatenmark
- o 1 TL Paprikapulver edelsüß

Salz, gemahlener Pfeffer

#### So geht's

Bulgur auf einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knobi schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Paprikaschoten waschen, in Viertel schneiden, putzen und in Streifen schneiden.

Öl in Topf erhitzen, darin Zwiebeln, Knobi und die Paprikastreifen anbraten.

Bulgur dazugeben und umrühren. Tomaten mit 400ml Wasser unterrühren.

Die Masse mit Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer und evtl einer Prise

Rohrzucker abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20min garen, bis die Körnchen bissfest sind. Dazu schmeckt Joghurt mit Kreuzkümmel und Gurkenwürfeln.

## Guten Appetit

