



## Kochwerkstatt „Leicht und lecker kochen“ Bulgurpfanne mit grünem Spargel

- 160 g Bulgur
- 160 g Gemüsebrühe oder Wasser
- 20 ml Rapsöl
- 70 g Zwiebelwürfel
- 70 g getrocknete Tomaten
- 140 g Tomaten frisch
- 260 g grüner Spargel
- Thymian
- Fenchelsaat (gemahlen o. geschrotet)
- Paprikapulver
- ½ Bund Blatt Petersilie
- Saft von ½ Zitrone
- Vitalsalz
- Pfeffer aus der Mühle oder Chilis



Zwiebeln würfeln und in einem Topf in Öl anbraten, mit Flüssigkeit auffüllen und aufkochen. Bulgur in einer großen Schüssel bereitstellen und die kochende Flüssigkeit darauf gießen. Würzen Sie den Bulgur mit Salz und rühren diesen gelegentlich um, während er 20 Minuten zieht.

Währenddessen waschen und putzen Sie den grünen Spargel (grüner Spargel muss nicht geschält werden, es werden nur großzügig die Enden abgebrochen). Schneiden Sie die Stangen in 4-5 Stücke und passen Sie die Tomaten beim Zerschneiden dieser Größe an. In einer großen Pfanne zuerst den Spargel bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten anschwitzen. Die getrockneten Tomaten in etwas Wasser einweichen und anschließend in Streifen schneiden und zusammen mit den Tomatenstücken zum Spargel geben und mit Vitalsalz salzen. Wenn die Tomaten Wasser ziehen Herd ausschalten, den Bulgur zugeben und mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken

**Das Rezept ist für vier Personen als Beilage ausgelegt, für zwei Personen als Hauptgericht.**  
(pro Person: EW 8,4; F 38; KH 34, kcal 525)

### Tipp!

Das Gericht ist auch als Hauptgericht einsetzbar (die Mengenangaben müssten in dem Fall mit dem Faktor 2 multipliziert werden)

Dieses Gericht lässt sich auch gut vorbereiten, indem die Zutaten nach dem Anbraten nur gemischt werden. In einer Auflaufform können sie zum Erwärmen in den Backofen geschoben werden.

### Hierzu passt gut:

Joghurt-Minz-Dip  
Kräuterquark