



## Bulgur Rezept aus "Genussvoll vegetarisch" von Yotam Ottolenghi

### Zutaten für 4-6 Personen:

- etwa 90 ml Olivenöl
- 4 kleine weiße Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten 3 rote Paprikaschoten, von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreit, in dünne Streifen geschnitten
- 2 1/2 EL Tomatenmark
- 1 EL Zucker
- 2 TL rosa Pfefferkörner
- 2 EL Koriandersamen
- 100 g Korinthen
- 400 g mittelgrob geschroteter Bulgur
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1 Handvoll Schnittlauchröllchen

### Bulgur Rezept - Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, dann die Zwiebelringe und die Paprikastreifen 12-15 Minuten bei mittlerer bis hoher Temperatur anbraten, bis sie durch und durch weich sind.
2. Als nächstes das Tomatenmark, den Zucker, die Gewürze sowie die Korinthen hinzufügen und alles etwa 2 Minuten unter Rühren anbraten.
3. Den Bulgur, 400 ml Wasser, etwas Salz und Pfeffer zugeben, untermischen und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, einen dicht schließenden Deckel auflegen, den Topf vom Herd nehmen und den Pilaw mindestens 20 Minuten ausquellen lassen.