



Bulgur-Pilaw mit Trockenfrüchten

Zutaten

- 600 ml Wasser
- 3 TL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)
- 250 g Bulgur
- 50 g Aprikosen, getrocknet
- 50 g Feigen (getrocknet)
- 50 g Mandeln
- 1 EL Butterschmalz
- 50 g Rosinen
- 0,5 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 0,5 TL Zimt
- 2 Stängel Minze
- 20 g Butter

Zubereitung

1. Wasser in einem Topf heiß werden lassen. MAGGI Gartengemüse Bouillon darin auflösen. Bulgur dazugeben und ca. 10 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt garen. Aprikosen und Feigen in kleine Würfel schneiden.
2. In einer kleinen Pfanne Mandeln ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. In einer großen Pfanne Butterschmalz heiß werden lassen. Aprikosen, Feigen und Rosinen hineingeben und unter Rühren ca. 2 Minuten anbraten. Den Bulgur untermischen. Vom Herd nehmen und mit Kreuzkümmel und Zimt würzen. Mit einem Tuch abdecken, den Deckel fest auflegen und den Bulgur ca. 15 Min. ausdämpfen lassen.
4. Minze waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Die Minze unter den Bulgur mischen.
5. In einer kleinen Pfanne Butter zerlassen und über den Bulgur geben. Alles auf eine große Platte geben und zu einer Kuppel formen. Mit den gerösteten Mandeln garnieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	67 g
Energie	450 kcal
Fett	15 g
Protein	11 g

🕒 43 Minuten

⊕ 4 Portionen