



Bulgur Buddha Bowl

Zutatenliste

100 g Bulgur	¼ Pck. Feta
½ Avocado	2 Frühlingszwiebel
2 kleine Champignons	4 EL Tomatenmark
½ Paprika	etwas Zitronensaft
1 kleine Zwiebel	etwas Petersilie
1 Tomate, in Scheiben	Salz und Pfeffer
3 EL Hummus	1 Schuss Balsamico
3 EL Kichererbsen aus der Dose, gewaschen	Olivenöl
¼ Salatgurke, gewürfelt	

Zubereitung

Zuerst den Bulgur nach Packungsanweisung in Salzwasser oder Gemüsebrühe garen. Während der Bulgur kocht, Pilze und Zwiebel in Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten, mit einem Schuss Balsamico ablöschen und beiseite stellen.

Das Gemüse waschen. Die Paprika in Streifen schneiden, Tomaten und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, Salatgurke würfeln. Avocado halbieren und vorsichtig von der Schale befreien und in Streifen schneiden, ggf. mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun wird.

Sobald der Bulgur fertig gegart ist, mit Tomatenmark, Olivenöl und den geschnittenen Frühlingszwiebeln vermengen und mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Bowl anrichten: Den Bulgur in eine große Müslischale oder Bowl einfüllen und das Gemüse, sowie zerbröckelten Feta, Kichererbsen, die Pilze und Hummus oben auf dem Bulgur angerichtet und die Schüssel zum Schluss mit Zitronensaft beträufelt und mit Pfeffer und Petersilie dekoriert.

Guten Appetit!

