



**BIRKENHOF**  
BIO SEIT 1994

## Bulgur Buddah Bowl

### Zutatenliste

400 g Bulgur	1 Pck. Feta
2 Avocado	8 Frühlingszwiebeln
8 kleine Champignons	16 EL Tomatenmark
4 kleine Zwiebeln	etwas Zitronensaft
4 Tomaten	etwas Petersilie
12 EL Hummus	Salz und Pfeffer
12 EL Kichererbsen aus der Dose	4 Schuss Balsamico
1 Gurke	Olivenöl

### 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 beiseitestellen.

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. Die Kichererbsen auf ein Sieb geben und mit Wasser abspülen.

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

In einen Suppenteller oder Müslischale den Bulgur füllen und das Gemüse, sowie zerbröckelten Feta, Kichererbsen, die Pilze und Hummus oben auf dem Bulgur angerichten. Die Schüssel zum Schluss mit Zitronensaft beträufelt und mit Pfeffer und Petersilie dekoriert.

Guten Appetit!