

Linse-Bulgur-Pfanne mit Feta & rote Bete



ZUBEREITUNG

1. Den Bulgur und die Linsen nach Packungsanleitung in der Brühe leicht bissfest kochen.
2. In der Zwischenzeit die rote Bete in kleine Ecken schneiden, den Feta zerbröseln und die Schalotte in feine Würfel schneiden.
3. Eine beschichtete auf mittlerer Stufe erhitzen und die Schalottenwürfel mit einem Esslöffel Gemüsebrühe unter stetigem Rühren ca. 1 Minute glasig dünsten. Dann die rote Bete sowie den gepressten Knoblauch hinzufügen und weitere 3 Minuten dünsten.
4. Den Bulgur und die Linsen abgießen und in die Pfanne geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Chili abschmecken. Den Balsamico und die restliche Gemüsebrühe hinzufügen und 3 Minuten braten.
5. Zum Schluss den Pfanneninhalt anrichten und mit Feta bestreut sowie nach Bedarf mit Petersilie garniert servieren.

Tipp: Wer mag, kann statt Petersilie auch frische Minze verwenden.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

40 g Bulgur
40 g gelbe Linsen
120 g rote Bete, gekocht
40 g Feta, 9 % Fett
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 TL Balsamico, hell
3 EL Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Kümmel
Chili
Petersilie, gehackt



418
Kalorien



62g
Kohlenhydrate



23g
Eiweiß



5g
Fett



10g
Ballaststoffe