



Bulgurpfanne mit Karottensalat, Hummus und Knusper-Kichererbsen

Dieses proteinreiche Rezept vereint fluffigen Bulgur, knackigen Karotten-Fenchelsalat, selbstgemachten Hummus und würzige Pfannen-Kichererbsen zu einer abwechslungsreichen Herbst-Bowl. Dazu passen geröstete Kerne als Topping für den perfekten Crunch!

Zubereitung:

1. Die Bulgurpfanne nach Packungsanleitung zubereiten.
Alternativ 150 g Bulgur mit Gemüsebrühe und 1 TL Curry zubereiten.
2. Für den Karottensalat die Karotte und den Apfel raspeln, Fenchel fein schneiden. Mit Salatsoße aus dem Wochenvorrat anmachen und optional mit etwas Zitronensaft abschmecken. Den Kerne-Mix in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl/Fett bei mittlerer Hitze rösten - gut im Blick behalten, damit die Kerne nicht anbrennen sondern nur knusprig werden. Den Salat mit den Kernen toppen.
3. Für die Pfannen-Kichererbsen 200 g Kichererbsen aus dem Sud nehmen, in einem Sieb mit klarem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
Mit Curry, Paprika und Cumin vermengen.
4. Die gewürzten Kichererbsen in einer Pfanne in Olivenöl rundherum anbraten, bis sie etwas knusprig werden.
5. Die Bulgurpfanne mit Karottensalat, Hummus und Pfannenkicherersben anrichten.

Zutaten für 2 Personen:

Indische Bulgurpfanne

(Antersdorfer Mühle)

- oder 150 g Bulgur natur*

300 g Kürbis-Hummus

200 g Kichererbsen, gekocht

je ¼ TL Paprika, Cumin und Curry

3-4 EL Olivenöl

200 g Karotte

150 g Fenchel

100 g Apfel

120 g Salatsoße (Rezept Wochenvorrat)

1 TL Zitronensaft

25 g Kerne-Mix

Salz und Pfeffer

* wenn du Bulgur natur verwendest, bereite ihn mit Gemüsebrühe zu und würze ihn mit ½ TL Curry. Wer keinen Bulgur hat, kann auch Couscous einsetzen.