



Zucchini-Champignon-Bulgur-Pfanne

2 Portionen

Zutaten:

50 g Bulgur
etwas Salz
250 g Champignons
1 Zwiebel
2 Zucchini
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl

1 Prise Pfeffer
2 EL Frischkäse max. 3 % Fett
100 g Tomaten, passiert
2 Kirschtomaten, gewaschen und halbiert
(zum Anrichten)
1 EL Petersilie, gehackt (zum Anrichten)

Zubereitung:

1. Den Bulgur nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Die Champignons trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und ganz fein hacken.
3. Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Champignonscheiben mit der Zwiebel darin anbraten. Die Zucchini und den Knoblauch dazugeben, ca. 2 Minuten mit braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Frischkäse und die passierten Tomaten dazugeben und alles abschmecken. So lange kochen lassen, bis die Zucchini den gewünschten Gargrad erreicht haben. Dann den Bulgur zugeben, alles gut miteinander verrühren und anrichten.
5. Zum Anrichten das Gericht auf 2 Tellern verteilen, mit je einer Kirschtomate garnieren und die Petersilie darüber streuen.