

Bunte Super-Bowl mit Bulgur

Zutaten für den Bulgur (für 3 Personen):

- 200 g Bulgur
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- 200 ml Wasser
- 100 ml Sojasoße
- 3 EL Senf
- 3 EL Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer

Bulgur mit Wasser und Gemüsebrühpulver in einem Topf aufkochen, beiseitestellen und quellen lassen. Kurz abkühlen lassen, dann in einer Schüssel mit Sojasoße, Essig und Senf mischen. Bis zum Anrichten ziehen lassen.

Zutaten für die Bohnen:

- 750 g (aus der Dose) Kidney-Bohnen
- gemahlener Kreuzkümmel
- Chilipulver

Bohnen abtropfen lassen und ohne Öl in einer Pfanne leicht erhitzen, maximal 4 Minuten köcheln lassen und mit Kreuzkümmel und Chilipulver abschmecken. Da Bohnen aus der Dose im eigenen Saft liegen und nach dem Abtropfen noch etwas restliche Feuchte enthalten, brennen sie in der Pfanne nicht an.

Zutaten für Auberginen-Pilz-Mix:

- 2 Auberginen
- 250 g braune Champignons
- 300 ml Weißwein
- 50 g Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Olivenöl

Auberginen in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit reichlich heißem Olivenöl anbraten. Mit Weißwein ablöschen, das Tomatenmark hinzufügen und alles abgedeckt kurz köcheln lassen. Pilze putzen, klein schneiden und dazugeben. Alles solange dünsten, bis Auberginen und Pilze gar sind und der Weißwein verkocht ist. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Zutaten für die Rote Bete:

- 200 g gegarte Rote Bete
- 1 rote Zwiebel

Rote Bete klein schneiden, in einem Topf erhitzen und im eigenen Saft köcheln lassen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und dazugeben. Rote Bete aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.

Zutaten zum Anrichten:

- 1 Avocado
- 1,5 Äpfel

- 75 g Mandeln
- 100 g Radieschensprossen

Avocado halbieren, den Kern entfernen und in Spalten schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Mandeln grob hacken.

Wie folgt anrichten: Bulgur, Kidneybohnen und Auberginen-Pilz-Mix in Schalen füllen. Die Rote Bete darübergeben und mit Avocado, Apfel, Mandeln und Sprossen toppen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 25.02.2023

Koch/Köchin: Nele Teutenberg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen