Kochwerkstatt Wiesbaden

Bulgur Pilaw

Zutaten:

- 250g Bulgur
- Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Butter
- 1,5 EL Tomatenmark
- 500ml Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack
- Optional: gehackte frische Kräuter zum Garnieren (z.B. Petersilie, Koriander)

Anleitung:

1. Zuerst den Bulgur gründlich unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist, um überschüssige Stärke zu entfernen. Lass ihn dann abtropfen.
2. Erhitze eine großzügige Menge Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Füge die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und brate sie an, bis sie weich und leicht goldbraun sind.
3. Gib die Butter in den Topf und rühre sie zusammen mit dem Tomatenmark ein, brate sie kurz an, um das Tomatenmark zu rösten und den Geschmack zu intensivieren.
4. Nun den Bulgur in den Topf geben und gut mit den Zwiebeln, Knoblauch und dem Tomatenmark vermischen, damit der Bulgur von den Aromen umhüllt wird.
5. Die Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe hinzufügen und zum Kochen bringen.
6. Sobald die Brühe kocht, die Hitze reduzieren, den Topf abdecken und den Bulgur etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist und die Flüssigkeit aufgesogen hat.
7. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Den Bulgur-Pilaw vom Herd nehmen und für einige Minuten ruhen lassen.
9. Vor dem Servieren den Bulgur mit einer Gabel auflockern und bei Bedarf mit gehackten frischen Kräutern garnieren.
