

Gemüse-Pilaw

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten, gut zum Wiederaufwärmen geeignet

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Bulgur (grobes Hartweizenschrot, vorgedämpft)
2 Zwiebeln
1 Aubergine und 2 Zucchini
3 Tomaten
100 g getrocknete Aprikosen
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
Salz; Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 TL Chilipulver (ggf. nachwürzen)
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen (Cumin)
500 ml Gemüsebrühe (aus 500 ml Wasser und 1 EL Pulver)
50 bis 100 g Cashewnüsse

So wird's gemacht:

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Aubergine, Zucchini und Tomaten waschen, putzen. Zucchini und Aubergine der Länge nach vierteln, dann in dünne Scheiben schneiden. Tomaten und die Aprikosen würfeln.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, dann Auberginen, Zucchini und Tomatenmark zugeben, kurz mit dünsten. Tomaten-, Aprikosenwürfel sowie Bulgur unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel würzen. Dann die Gemüsebrühe angießen, alles bei geringer Hitze bei geschlossenem Deckel in ca. 15 bis 20 Minuten garen, dabei nicht zu oft umrühren.

Währenddessen Cashewnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Geröstete Nüsse kurz vor dem Servieren unter den Pilaw mischen, kurz erwärmen lassen und alles nochmals abschmecken.

Schnelle Variante: Statt die Nüsse selber zu rösten, geröstete und gesalzene Cashewnüsse nehmen.

Variante 1: Anstelle der Aprikosen kann man auch Datteln, Feigen, Rosinen oder Cranberries verwenden.

Variante 2: Statt mit Bulgur den Pilaw mit Reis, Quinoa oder Buchweizenkörnern zubereiten.

**Guten Appetit wünscht
Dörte Petersen**

