

Bulgurtopf

von Sarah Durry (sarah@durry.de)

1 Zwiebel
1 Paprika
1 Dose/Glas (300 g) Mais
1/2 T getrocknete Kidneybohnen
1 Dose (800 g) Tomaten (oder frische)
4 T Gemüsebrühe
ca. 2 T (250 g) Bulgur
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
Cayennepfeffer

- Bohnen waschen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Mit dem Einweichwasser weichkochen (ca. 90 Minuten).
- Zwiebel und Paprika kleinschneiden, in Öl anbraten.
- Tomaten dazu, Bulgur und Gemüsebrühe und Gewürze dazu, ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Mais abtropfen lassen, dazu kippen.
- Kidneybohnen auch mit rein.
- Nochmal 5-10 Minuten blubbern lassen und fertig ist.