



Tomaten-Bulgur-Pfanne mit Paprika und Feta

Gesundheitliche Vorteile:

- **Bulgur** ist ein Vollkornprodukt, das komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe liefert, die für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sorgen. Er enthält auch wichtige Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen, die die Muskel- und Nervenfunktion unterstützen.
- **Paprika** ist reich an Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt und die Kollagenbildung unterstützt, was besonders für die Hautgesundheit von Vorteil ist. Sie enthält zudem Beta-Carotin, das zur Augengesundheit beiträgt.
- **Tomaten** sind eine gute Quelle für Lycopin, ein starkes Antioxidans, das Zellschäden vorbeugen und entzündungshemmend wirken kann. Sie liefern zudem Vitamin C, das das Immunsystem unterstützt.
- **Feta** liefert hochwertiges Protein und Kalzium, das für die Knochengesundheit essenziell ist. Außerdem enthält Feta Vitamin B12, das die Blutbildung und das Nervensystem unterstützt.
- **Olivenöl** enthält gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren, die zur Unterstützung der Herzgesundheit beitragen. Es wirkt antioxidativ und entzündungshemmend.

Diese Tomaten-Bulgur-Pfanne mit Paprika und Feta ist eine ausgewogene, sättigende und leckere Mahlzeit, die reich an Ballaststoffen, Vitaminen und hochwertigen Proteinen ist – perfekt für ein gesundes Mittag- oder Abendessen.



Tomaten-Bulgur-Pfanne mit Paprika und Feta

Zutaten (4 Portionen)

- 200 g Bulgur
- 400 g stückige Tomaten
- 2 Paprika (rot und gelb)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Feta
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 400ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie (optional zum Garnieren)

Zubereitung

Vorbereitung

- Paprika, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Feta zerbröseln und beiseite stellen.

Gemüse anbraten

- In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten. Paprikawürfel hinzufügen und 5 Minuten mitbraten.

Bulgur kochen

- Bulgur, Tomatenmark, Paprikapulver und Kreuzkümmel in die Pfanne geben und kurz mit anrösten. Dann die stückigen Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen. Alles gut vermengen, aufkochen lassen und anschließend bei niedriger Hitze etwa 10–15 Minuten köcheln lassen, bis der Bulgur die Flüssigkeit aufgenommen hat.

Feta hinzufügen

- Kurz vor dem Servieren den zerbröselten Feta über die Bulgur-Pfanne streuen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren

- Die Tomaten-Bulgur-Pfanne mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Portion: 448 kcal, 53 g Kohlenhydrate, 17 g Protein, 19 g Fett