

Bulgur Pfanne

Zutaten*:

- 1 Paprika
- 5 große Karotten
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Zwiebel
- 500g Bulgur
- 1 Liter Wasser
- Gewürze (Salz, Pfeffer, etc.)



- 1) Gemüse klein schneiden.
- 2) Zwiebeln anrösten, danach erst Karotten und dann Paprika mit anrösten.
- 3) Bulgur dazu geben, kurz anrösten dann nach und nach Wasser dazu geben und würzen.
- 4) Dann ca. 20 min bei kleiner Flamme köcheln lassen.

* Gemüse ist variierbar

