

Scharfer Kürbis-Bulgur-Topf mit geschmolzenem Feta

feurig

Für 4 Portionen

800 g Butternut-Kürbis (alternativ: 750 g Hokkaido-Kürbis, s. Tipp) ♦ 160 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 3 EL Olivenöl ♦ 700 ml Gemüsebrühe ♦ ½ TL Chilipulver ♦ 250 g Cocktailtomaten ♦ 300 g Bulgur ♦ 200 g Feta ♦ 1 Bund glatte Petersilie ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ **Auf Wunsch:** Chilipulver zum Abschmecken ♦ 4 TL Kürbiskernöl ♦ 2 Stiele glatte Petersilie zum Garnieren

1. Kürbis halbieren, faseriges Gewebe und Kerne entfernen, schälen und 2 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in großem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten glasig anschwitzen, Kürbis zugeben, ca. 3 Minuten anbraten und mit Gemüsebrühe aufgießen. Chilipulver zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

2. Inzwischen Tomaten waschen, halbieren und mit Bulgur zum Kürbis geben. Im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten

köcheln lassen. Feta mit Gabel fein zerbröseln. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken, unter Kürbis-Bulgur-Topf mischen und auf ausgeschaltetem Herd bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten nachquellen lassen.

3. Kürbis-Bulgur-Topf mit Salz, Pfeffer und auf Wunsch mit Chilipulver würzig abschmecken. Auf Teller portionieren. Auf Wunsch mit Kürbiskernöl beträufeln und mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 582 kcal, 2440 kJ, 19 g EW, 69 g KH, 25 g F, 6 BE

OHNE MILCH UND EI: Statt Feta geröstete Kürbiskerne über das Gericht streuen.

KÜCHEN-TIPP: Wenn Sie Hokkaido-Kürbis verwenden, so müssen Sie diesen nicht schälen

KÜCHEN-TIPP: Statt mit Cayennepfeffer können Sie das Gericht auch mit 1-2 EL Harissa-Paste würzen.

