

# GEMÜSEAUFLAUF MIT BULGUR KRUSTE

## ZUTATEN

### 4 PERSONEN

200	g	Bulgur
400	ml	Gemüsebrühe
150	g	Zwiebel rot fein gewürfelt
5	g	Knoblauch fein gehackt
500	g	Paprikaschote bunt
500	g	Zucchini gewürfelt
3	St.	Fleischtomaten gewürfelt
		Salz
		Pfeffer
¼	Bund	Schnittlauch
¼	St.	Limettenabrieb & Saft
100	g	Goudakäse gerieben
Je 1	Msp.	Oregano, Thymian und Liebstöckel getrocknet
		Basilikum frisch nach Belieben
1	EL	Zucker
4	EL	Öl
15	g	Tomatenmark



## Zubereitung

Gemüsebrühe mit dem Bulgur und 1 Esslöffel Öl, 3 Min. kochen, 2 Minuten quellen lassen. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zucchini putzen, Tomaten waschen und in Stücke schneiden. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse, bis auf die Tomaten, darin anbraten. Tomaten und Tomatenmark zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen Oregano, Thymian und Basilikum dazu geben und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Käse, Schnittlauch und Liebstöckel mit dem Couscous mischen. Gemüse Mischung in 4 kleine oder 1 große Auflaufform geben. Bulgur-Mischung als Haube darüber geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Ballaststoffe	Gesamtzucker
60 kcal	3,06 g	4,22 g	2,83 g	36,7 mg	58,8 mg	1,42 g	2,62 g
Cholesterin	n-3 Fettsäuren	Salz					
2,2 mg	65,9 mg	731 mg					

<span style="color: yellow;">●</span> Fett: 45,0 % 27,1 kcal 3,06 g	<span style="color: green;">●</span> Kohlenhydrate: 28,0 % 16,8 kcal 4,15 g	<span style="color: red;">●</span> Eiweiß: 19,1 % 11,5 kcal 2,83 g	<span style="color: purple;">●</span> Org. Säuren: 2,8 % 1,68 kcal 543 mg	<span style="color: cyan;">●</span> Zuckeralkohole: 0,2 % 178 cal 74,7 mg	<span style="color: blue;">●</span> Alkohol: -
---	---	--	---	---	--

