

Bulgurauflauf

Zutaten für ca. 6 Portionen/1 Auflaufform:

80 g Cashewkerne (*alternativ siehe Tipp*)
je 500 g Tomaten und Zucchini
1 gelbe Paprika
1 größere Zwiebel
2 TL Kräutersalz
300 g Bulgur (mögl. Vollkorn)
Salz, Pfeffer
1 TL Kräuter der Provence
1 Bund Schnittlauch

Arbeitsschritte:

- 1.**
Zerkleinere die Cashewkerne im Mixer zu einer parmesanähnlichen Konsistenz.
Heize den Backofen auf 200°C vor.
Fette eine Auflaufform ein, wenn nötig.
- 2.**
Bereite das Gemüse und die Zwiebel vor.
Schneide alles in mundgerechte Würfel, die Zwiebel in kleinere Würfelchen.
- 3.**
Koche 750 g Wasser mit Kräutersalz und Bulgur auf.
Lass es 2 Minuten kochen, rühre dabei ab und zu um.
Nimm das Bulgur vom Herd und mische das Gemüse mit Zwiebel unter.
- 4.**
Schmecke mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence ab.
Wasche den Schnittlauch, schneide ihn in Röllchen und gib ihn ebenfalls unter das Bulgur.
- 5.**
Fülle die Masse in die Auflaufform.
Backe den Auflauf 40 Minuten.
Bestreue ihn kurz vor Ende der Backzeit mit gemahlene Nüssen oder Käse.

Tipp:

Statt Cashewkernen können gemahlene Mandeln (evtl. ohne Schale) verwendet werden. Wer lieber Käse mag, kann den Auflauf mit geriebenem Parmesan oder anderem Käse bestreuen und mit überbacken.

