BULGUR-PFANNE MIT GEBRATENEN AUSTERNPILZEN

Schwierigkeit: einfach / ca. 25 Min. Arbeitszeit

Ein Klassiker unter den veganen Gerichten: Die Bulgur-Pfanne. Im Sommer kann man sie mit frischen Tomaten und Gartenkräutern kombinieren, im Winter eignen sich Zimt, Nelken und anstelle der Tomaten, Kürbisse oder wie hier Austernpilze.

ZUTATEN

ca. Für 3-4 Personen

1 kg	gegarter Bulgur
1	Zwiebel
5	Tomaten
1	Knoblauchzehe
	Pfeffer und Salz
4 EL	Olivenöl
1	Strauß frische Gartenkräuter
700 gr	Austernpilze
2 EL	Olivenöl

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden und in heißem Olivenöl glasig andünsten. Tomaten waschen, halbieren, vom Kernhaus befreien, in gleichmäßige Würfel schneiden und zusammen mit dem zerdrückten Knoblauch zu den Zwiebelwürfeln geben.

Den gegarten Bulgur zugeben, mit Salz, Pfeffer und den fein gehackten Kräutern würzen. Die Austernpilze vom zähen Strunk befreien, in Streifen schneiden und in einer extra Pfanne in heißem Olivenöl anbraten. Vor dem Servieren die gewürzten Pilze über der Bulgur-Pfanne verteilen.