



Gemüse-Bulgur-Linsen-Eintopf

Zutaten

150 g Lauch	0.5 Bund glatte Petersilie
100 g Wirz	1 Teelöffel scharfer Senf
1 grosse Rüebli	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Rapsöl	2 Esslöffel Basilikum - oder Tomaten-Pesto aus dem Glas
30 g Dinkelbulgur	2 Esslöffel geröstete Kürbiskerne
30 g grüne Linsen	
8 dl Gemüsebouillon	

Zubereitung

Den Lauch rüsten und in Ringe schneiden. Die Wirzblätter auslösen, dicke Blattrippen entfernen, dann den Wirz in feine Streifen schneiden. Das Rüebli schälen und klein würfeln.

In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen. Die Rüebli darin andünsten. Linsen und Bulgur beifügen und mit Bouillon auffüllen. Alles zugedeckt 20 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen.

Inzwischen die Petersilie hacken.

Lauch und Wirz zum Eintopf geben und 5 Minuten mitkochen lassen. Dann mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie untermischen und den Eintopf abkühlen lassen. Anschliessend kühl stellen.

Vor dem Servieren den Eintopf in einer Pfanne oder in der Mikrowelle erhitzen. In tiefen Tellern anrichten und Pesto sowie Kürbiskerne darüber verteilen.

Rezept/Foto: wildeisen.ch