Bulgur mit Zucchini und Walnuss-Minz-Joghurt

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	473 kcal/1982 kJ		
Eiweiß:	12,5 g	Fett:	27,5 g
Kohlenhydrate:	43		

Zutaten für 4 Portionen :

200 g	Bulgur
1	Glas (400 ml) Gemüsefond
4	Zucchini
2	Zwiebeln
80 g	kalifornische Walnüsse
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
250 g	Joghurt
1	kleiner Bund Minze
	Zitronensaft

Zubereitung:

1. Bulgur im Gemüsefond unter Rühren 5 Minuten kochen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

2. Zucchini abspülen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Walnüsse grob hacken.

3. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zucchini und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Walnüsse untermischen.

4. Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen. Minze abbrausen (etwas zum Garnieren abnehmen) und die Blättchen fein hacken. Minze und die übrigen Walnüsse unter den Joghurt rühren. Mit Zitronensaft abschmecken.

5. Bulgur locker unter die Zucchini mischen und mit Minzblättchen garnieren. Dazu den Walnuss-Minz-Joghurt servieren.

Tipp: Zu Bulgur passen auch andere Gemüsesorten hervorragend, z.B. Möhren, grüner Spargel, Paprika oder Erbsen.