

Rezept

Bulgur-Bowl mit Avocado und pochiertem Ei

Ein Rezept von Bulgur-Bowl mit Avocado und pochiertem Ei, am 30.06.2024

Zutaten

40 g Belugalinsen	50 g Vollkorn-Bulgur
1 Avocado	2 EL Zitronensaft
Salz	2 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln	1 kleines Bund Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)
1 TL Honig	¼ TL Chiliflocken
½ TL gemahlener Kreuzkümmel	3 EL Weißweinessig
2 Eier (M)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 28 g F, 20 g EW, 33 g KH

Zubereitung

- 200 ml Wasser und die Linsen in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 30 Min. garen. Nach 10 Min. Garzeit den Bulgur dazugeben und in den restlichen 20 Min. mitgaren.
- Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in Spalten schneiden. Sofort mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.
- Die Tomaten waschen, halbieren, von den Stielansätzen befreien und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Tomaten, Frühlingszwiebeln, Koriander, übrigen Zitronensaft (1 EL), Honig, Chiliflocken und Kreuzkümmel in einer Schüssel mischen und mit wenig Salz abschmecken.
- In einem Topf 2 l Wasser mit dem Essig verrühren und knapp zum Sieden bringen. 1 Ei in eine Tasse aufschlagen. Mit einem Kochlöffel im Topf einen Strudel erzeugen, das Ei hineingleiten lassen und bei mittlerer Hitze in 3-4 Min. garen. Herausheben und in warmem Salzwasser warm halten. Restliches Ei genauso zubereiten.
- Bulgur-Linsen-Mischung bei Bedarf in ein Sieb abgießen und auf zwei Schalen verteilen. Avocado und Tomatensalsa darauf in Abteilungen anrichten, jeweils 1 pochiertes Ei in die Mitte setzen, nach Belieben leicht aufschneiden, damit das Eigelb herausfließen kann, mit etwas Salz und Chiliflocken bestreuen und genießen.