

## **RADIO TOP-Bulgour-Gemüsepfanne**

Das Gemüse sowie das Fleisch (optional) kann man nach Lust und Laune wählen. Rilana und Stephan haben beim Einkauf auf regionale, saisonale und Bio-Produkte geachtet. Man rechnet mit 200 Gramm Gemüse pro Person.

### Rezept für 4 Personen

1 Broccoli  
1 Zwiebel  
1 Thurgauer Apfel  
1 Bio Aubergine  
2 Bio Zucchini  
Einige Cherry Tomaten aus der Region  
500 Gramm Champignons aus der Region  
1 Karotte  
1 Bio Zitrone, Saft  
Bio Bulgur (vorgekocht), ca. 200g  
Kichererbsen aus dem Glas  
Eine Handvoll Walnüsse, zerkleinert  
Bio Sprossen- und Kernmix  
Poulet aus der Region, geschneuzelt  
Soja Sauce  
Curry Gewürz  
Salz  
Pfeffer  
Gemüsebouillon  
Olivenöl  
1 Bio-Gurke

### Zubereitung:

Das Gemüse waschen und klein schneiden.

Tipp: Champignons mit Zitronensaft beträufeln, damit die Farbe erhalten bleibt.

Öl in einem Wok oder einem grossen Topf erhitzen. Dann die Karotten und die Zwiebeln andünsten.

Nach und nach das Gemüse dazu geben nach Garzeit: Broccoli, Pilze, Zucchini, Aubergine.

Währenddessen das Poulet in einer separater Pfanne anbraten und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

Bulgur begeben und mit Gemüsebouillon ablöschen und zugedeckt köcheln lassen.

Kurz vor Schluss Apfelschnitze, Tomaten und Poulet begeben und erwärmen.

Mit Walnüssen und Kernmix anrichten bzw. dekorieren.

### Getränk:

Gurke und Zitrone in kleine Stücke schneiden und dem Wasser begeben.