

Rezept

Broccoli-Käse-Sauce mit Bulgur

Ein Rezept von Broccoli-Käse-Sauce mit Bulgur, am 11.06.2026

Zutaten

1 TL Butter	250 g Bulgur
Salz	600 g Broccoli
50 g Brot vom Vortag	1 EL Öl
150 ml Milch	100 g Doppelrahm-Frischkäse mit Kräutern
Pfeffer, frisch gemahlen	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Butter in einem Topf erhitzen. Bulgur darin kurz andünsten, dann 1/2 l Wasser angießen. Salzen, alles aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 30 Min. garen.

2. Inzwischen für die Sauce Broccoli waschen und die Röschen vom Strunk schneiden. Strunk und Stiele dünn schälen und klein schneiden.

3. Brot entrinden und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Brocolistiele darin glasig dünsten. 450 ml Wasser angießen, Milch und Frischkäse einrühren und alles zum Kochen bringen. Sauce fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Broccoliröschen in die Sauce geben und bei kleiner Hitze 8 Min. ziehen lassen. Bulgur mit einer Gabel auflockern und mit der Broccolisauce servieren.