

Rezept

# Bulgur mit Fenchel und Käse

Ein Rezept von Bulgur mit Fenchel und Käse, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Bulgur	<b>300 ml</b> Gemüsebrühe
<b>2</b> kleinere oder 1 große Fenchelknolle (ca. 400 g)	<b>200 g</b> Tomaten
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>3 EL</b> Olivenöl	1/2 TL Fenchelsamen (nach Belieben)
<b>2 EL</b> Anisschnaps (Pastis; nach Belieben)	<b>1 EL</b> kleine schwarze Oliven
Salz, schwarzer Pfeffer	<b>1 Stück</b> mittelalter Pecorino oder Manchego (ca. 40 g)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

## Zubereitung

1. Den Bulgur mit der Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 20 Min. ausquellen lassen. Offen lauwarm abkühlen lassen.

---

2. Inzwischen den Fenchel waschen, welche äußere Blätter ablösen und braune Stellen abschneiden. Den Fenchel vierteln, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen oder häuten und ohne Stielansätze klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden.

---

3. In einem Topf die Hälfte des Öls erhitzen, den Fenchel darin mit den Fenchelsamen anbraten. Die Zwiebelringe und den Knoblauch kurz mitbraten, dann nach Belieben mit dem Anisschnaps ablöschen. Die Tomaten und 50 ml Wasser dazugeben, die Oliven untermischen und das Gemüse salzen und pfeffern. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 2 Min. bissfest garen.

---

4. Inzwischen das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Bulgur darin unter Rühren bei starker Hitze ca. 3 Min. rösten. Locker mit dem Gemüse mischen, abschmecken und den Käse darüberhobeln.