

Rezept

Bulgur mit Gemüse

Ein Rezept von Bulgur mit Gemüse, am 20.04.2024

Zutaten

500 g Kohlrabi	500 g Brokkoli
1 Bund Frühlingszwiebeln	300 g grober Bulgur
Salz	Pfeffer
650 ml Gemüsebrühe	200 g Sahne
100 g Haselnusskerne	5 Stiele Basilikum
50 g Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal

Zubereitung

1. Römertopf wässern. Kohlrabi schälen und in dünne Stifte schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. Die Hälfte vom Gemüse in den Römertopf geben, Bulgur darauf verteilen, mit restlichem Gemüse abschließen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann Brühe und Sahne darübergießen. Geschlossen bei 220° (Umluft 200°) 1 Std. garen. Nach 30 Min. einmal sorgfältig umrühren.
3. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, zur Seite stellen. Basilikum waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen. Parmesan fein reiben.
4. Fertiges Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Haselnüssen, Parmesan und Basilikumblättchen anrichten.