Rezept

# Bulgur mit Kohlrabidecke

Ein Rezept von Bulgur mit Kohlrabidecke, am 14.11.2026

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **250 g** | Bulgur (grober Hartweizen) |
| **4** | geröstete, in Öl eingelegte Paprikaschoten |
| **3** | Kohlrabiknollen |
| **100 g** | geriebener Mozarella |
| | Pfeffer |
| | breite ofenfest Form |
| **1 EL** | gekörnte Instant-Gemüsebrühe |
| **100 g** | Mungobohnensprossen |
| **200 g** | Sahne zum Kochen |
| | Salz |
| **1-2 TL** | Garam Masala (indische Gewürzmischung) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

## Zubereitung

1. In einem Topf 600 ml Wasser mit Bulgur und der Gemüsebrühe verrühren, aufkochen und zugedeckt 7-8 Min. köcheln lassen – der Bulgur soll nicht zu weich werden.

2. Inzwischen die eingelegten Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. Die Sprossen in ein Sieb geben und abbrausen. Den Kohlrabi putzen, das zarte Grün hacken und beiseitestellen. Die Knollen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Den Backofen auf 225° vorheizen. Die Sahne mit dem geriebenem Mozzarella, Salz, Pfeffer, Garam Masala und dem gehackten Kohlrabigrün verrühren.

4. Paprikastreifen und die Sprossen unter den Bulgur mischen und alles in der Form verteilen. Die Kohlrabischeiben dachziegelförmig darauf arrangieren. Die Sahnemischung darüber verteilen. Die Form in den vorgeheizten Ofen (Mitte) stellen und alles ca. 20 Min. garen.