

Rezept

Bulgur mit Zwetschgen

Ein Rezept von Bulgur mit Zwetschgen, am 24.02.2024

Zutaten

½ Vanilleschote	170 ml Milch
40 g Bulgur	6 reife Zwetschgen
50 ml Apfelsaft	1 TL Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kinderportion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark mit einem Löffel herauskratzen. Die Milch mit Mark und Schote erhitzen, den Bulgur einrühren und bei schwacher Hitze 15-20 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen die Zwetschgen waschen, halbieren, dabei entsteinen und anschließend vierteln. In einem Topf mit dem Apfelsaft kurz aufkochen lassen.
3. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Den Vanillebulgur auf einen Teller geben. Mit Zwetschgenkompott und dem Sesam servieren.