

Rezept

Bulgur mit grüner Sauce

Ein Rezept von Bulgur mit grüner Sauce, am 09.06.2026

Zutaten

100 g Bulgur	1 TL Butter
Salz	250 g Brokkoli
20 g Brot vom Vortag	1 TL Öl
60 ml Milch	35 g Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kind und 1 Erwachsenen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Bulgur mit Butter in einem Topf andünsten, 200 ml Wasser angießen. Salzen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Min. garen.
2. Brokkoli waschen, Röschen vom Strunk schneiden. Strunk und Stiele schälen und klein schneiden.
3. Brot entrinden und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Brokkolistiele andünsten. 200 ml Wasser angießen, Milch und Käse einrühren. Die Sauce aufkochen, fein pürieren, salzen und pfeffern.
4. Brokkoliröschen in die Sauce geben. Bei schwacher Hitze 8 Min. ziehen lassen. Bulgur auflockern und mit der Brokkolisauce servieren.