Rezept

Bulgurauflauf mit Roter Bete

Ein Rezept von Bulgurauflauf mit Roter Bete, am 29.04.2024

Zutaten

750 g	Rote Beten
2	rote Zwiebeln
	Salz
6 TL	Thymianblättchen
250 g	Bulgur
75 g	Pecorino (ital. Hartkäse aus Schafsmilch)
3 TL	gehackter Rosmarin
2	Pink Grapefruit
3 EL	Olivenöl
1 gestrichener Teelöffel	Chiliflocken
3 TL	Kapern
100 g	cremiger Gorgonzola
250 g	Mascarpone (ital. Frischkäse)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 870 kcal

Zubereitung

1. Die Roten Beten schälen und mit dem Gemüse hobel in feine Scheiben hobeln. Die Grapefruits mit einem Messer filetieren. Die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Roten Beten mit Salz, ½ TL Chiliflocken, 3 TL Thymianblättchen sowie den Kapern würzen und in eine Auflaufform geben. Die Zwiebelspalten und die Grapefruitfilets untermischen. Die Roten Beten im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 25 Min. schmoren.

3. Inzwischen in einem Topf 375 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Den Bulgur dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen, anschließend etwas abkühlen lassen. Den Gorgonzola klein würfeln, den Pecorino reiben.

4. Die Backofentemperatur auf 220° (Umluft 200°) erhöhen. Bulgur mit Mascarpone, den restlichen Chiliflocken und Thymianblättchen sowie dem Ros marin verrühren und auf die Roten Beten geben. Den Bulgurauflauf mit Gorgonzola und Pecorino bestreuen und weitere 15 - 18 Min. garen.