

Rezept

Grüner Bulgur mit zweierlei Bohnen

Ein Rezept von Grüner Bulgur mit zweierlei Bohnen, am 13.10.2024

Zutaten

250 g TK-Dicke-Bohnen	300 g grüne Bohnen
1 große Kohlrabi	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
600 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	100 g TK-Erbsen
200 g Bulgur	1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Basilikum, Estragon, Petersilie, Schnittlauch)
1 Bio-Zitrone	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 7 g F, 15 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Die Dicken Bohnen ca. 10 Min. in einer Schüssel mit warmem Wasser auftauen lassen, dann die Bohnenkerne aus der Haut drücken. Die grünen Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kohlrabi putzen, dabei zarte Blättchen beiseitelegen. Den Kohlrabi schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln.
2. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Grüne Bohnen, TK-Bohnenkerne, Kohlrabi und Knoblauch hinzufügen und 1-2 Min. mitdünsten. Die Gemüsebrühe angießen, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und offen ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze garen, zwischendurch umrühren. Erbsen und Bulgur dazugeben, den Eintopf erneut zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.
3. Inzwischen die Kräuter und Kohlrabiblätter waschen, trocken schütteln, die Kräuterblättchen abzupfen und mit den Kohlrabiblättern grob hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocknen, 1 TL Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Zum Schluss die Kräuter-Kohlrabiblatt-Mischung unterheben.