

Rezept

Rote-Bete-Bulgur

Ein Rezept von Rote-Bete-Bulgur, am 19.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
125 g Vollkorn-Bulgur (Instant; aus dem Bioladen)	300 ml Gemüsebrühe
250 g gegarte geschälte Rote Beten (vakuumiert)	40 g Walnusskerne
½ TL gemahlener Koriander	Salzflocken
Pfeffer	5 Stängel Dill
200 g körniger Frischkäse (mind. 20 % Fett i. Tr.)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal, 30 g F, 26 g EW, 62 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Bulgur dazugeben und 2-3 Min. andünsten. Brühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze nach Packungsanweisung in 15-20 Min. garen.
2. Inzwischen die Roten Beten ca. 1 cm groß würfeln. Die Walnüsse hacken.
3. Übriges Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen, Rote Beten und Nüsse darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 2 Min. braten und mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese fein schneiden. Dill und Frischkäse mischen. Den Bulgur mit einer Gabel auflockern und zusammen mit dem Rote-Bete-Walnuss-Gemüse sowie dem Dill-Frischkäse auf zwei Tellern dekorativ anrichten.