AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	35 Min.	ganzjährig	international

BULGUR

BROCCOLI UND BLUMENKOHL MIT BULGUR



Rezept: Alain Ducasse. Nature. Fona 2014 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Broccoli und Blumenkohl gehören zu den besonders gesunden Gemüsen und enthalten diverse schützende Stoffe. Der nährstoff- und vitaminreiche Weizenschrot Bulgur ergänzt die beiden Gemüse ideal.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

500 g	Blumenkohl	1	Salzzitrone
500 g	Broccoli	1 TL	Currypulver
200 g	Bulgur, feiner	3 Pr	Piment d'Espelette
			Salz

ZUBEREITUNG

1. Broccoli und Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden. Stiele schälen und würfeln.
2. Bulgur in der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz aufkochen. 5 Min. sprudelnd kochen lassen.
3. *Salzzitrone* in feine Streifen schneiden. Gemüse-Röschen, Zitronenstreifen, Currypulver und *Piment d'Espelette* in den Bulgur geben und gut 5 Min. weiterkochen.
4. Abschmecken und warm servieren.