

Lagerkochbuch.ch



Bulgur mit Gemüseragout

von roma_zubenko@hotmail.com

Mengen für 10 Personen

Gewürze: Pfeffer, Salz

2.0 Liter Bouillon (flüssig)

1.0 Stück Zwiebeln

5.0 Stück Knoblauchzehen

5.0 Stück Zucchetti Zucchini

750 g Bulgur

2.25 dl Olivenöl

1.0 kg Tomaten Kirschtomaten

2.0 Bund Petersilie, frische

1.5 dl Zitronensaft

400 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein hacken. 1 kleine Zucchini schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch mit 150 g Bulgur (grob gemahlen) in 3 EL heißem Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Mit 300 ml heißer Gemüsebrühe aufgießen, die Zucchini dazugeben, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10-12 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf noch etwas Brühe nachgießen. 200 g Kirschtomaten halbieren. Die Blätter von 1 Bund glatter Petersilie abzupfen und grob hacken, 23 der Petersilie und Tomaten mit dem Bulgur mischen. Mit Salz, 1-2 TL Zitronensaft und Chiliflocken würzen.