

Fried Bulgur mit Gemüse

von Kathrin von Arx

Mengen für 10 Personen

9.0 dl Bouillon (flüssig)	
500 g Bulgur	Bouillon aufkochen, Bulgur einstreuen und zugedeckt ca. 20min auf kleinster Stufe quellen lassen. Bulgur mit Gabel auflockern, in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.
370 g Lauch	
500 g Rüebli	
1.5 dl Öl	Lauch und Karotten in ca. zündholzgrosse Stäbchen schneiden. Die Hälfte des Öls in der Bratpfanne erhitzen. Gemüse dazugeben und ca. 2 min braten. Bulgur dazugeben und ca. 5min weiterbraten.
7.5 cl Sojasauce	
30 g Salz	Alles mit Sojasauce und Salz abschmecken