

Bulgur mit Brokkoli und Blumenkohl

Zutaten:

- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Dinkel Bulgur
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 50 g getrocknete Tomaten
- 200 g Brokkoli
- 200 g Blumenkohl
- 80 g Sojasprossen
- 50 g Walnusskerne
- 1 handvoll Petersilie
- 2 Stiele Minze
- 3 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Etwa 400 ml Brühe in einem Topf erhitzen, Bulgur einrühren, vom Herd nehmen und ca. 30 Minuten quellen lassen.
2. Die restliche Brühe ebenfalls erhitzen, über die Aprikosen und Tomaten gießen, 10 Minuten ziehen und abkühlen lassen. Anschließend beides in feine Streifen schneiden.
3. Brokkoli und Blumenkohl waschen und in Salzwasser ca. 5 Minuten garen (blanchieren). Abschrecken, gut abtropfen lassen und fein hacken.
4. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Walnüsse grob hacken.
5. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und mit allen vorbereiteten Zutaten unter den Bulgur mengen. Etwa 20 Minuten durchziehen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.



Blumenkohl:

- Schützt das Herz
- Liefert Vitamin C
- Kann beim Abnehmen helfen
- Hilft beim Entschlacken
- Beruhigt den Bauch
- Kann gegen Krebs helfen

Kw 1

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: Veronika Hanuschke

Rezeptquelle:

<https://eatSMARTER.de/rezepte/bulgur-mit-soja-brokkoli-und-blumenkohl>