

Bulghur



Zutaten:

1 Zwiebel
2 Esslöffel Öl
3 Esslöffel frische gemischte Küchenkräuter
oder je ½ Teelöffel getrocknete Kräuter
(Bohnenkraut, Oregano, Salbei, Thymian)
etwa 1 Liter Gemüsebrühe
200g Bulghur
frisch geriebene Muskatnuss
Kräutersalz

Zubereitung:

Die feingewürfelte Zwiebel im Öl glasig dünsten. Die getrockneten Kräuter hinzufügen (die frischen Kräuter werden erst später dazugegeben). Die Gemüsebrühe erhitzen. Den Bulghur zu den Zwiebelwürfeln geben, kurz mitdünsten und nach und nach unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen die Gemüsebrühe zugießen. Den Bulghur kurz aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel auf kleinster Flamme etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Mit Muskatnuss und Kräutersalz würzen und eventuell die frischen, feingehackten Küchenkräuter unterrühren. Zu einer Salatplatte oder zu gedünstetem Gemüse servieren.

August Schuler Mönchmühle

Leonhardstraße 5 - 6 88212 Ravensburg Tel. 0751-23407

<http://www.moenchmuehle.com>