



Bulgur mit Gemüseragout

von roma_zubenko@hotmail.com

Mengen für 10 Personen

Gewürze: Salz, Pfeffer

| | |
|------------------------------|---------------|
| 2.0 Liter Bouillon (flüssig) | |
| 1.0 Stück Zwiebeln | |
| 5.0 Stück Knoblauchzehen | |
| 5.0 Stück Zucchini | 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, 2/3 der Petersilie und Tomaten mit dem Bulgur mischen. Mit Salz, 1-2 TL Zitronensaft und Chiliflocken würzen.