

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Kürbis-Bulgur-Salat

Zutaten: 500 g Kürbis, 200 g Sellerie, 2 Möhren, 1 Zwiebel oder etwas Lauch/Porree, 1 Bd. Petersilie, 250 g Bulgur, Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, evtl. Honig o Zucker

Zubereitung: Den Bulgur in Gemüsebrühe 5 Minuten köcheln, anschließend 20 Minuten ausquellen lassen.

Kürbis, Sellerie und Möhren fein würfeln und in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Petersilie hacken, Zwiebel/Porree fein würfeln. Knoblauch pressen.

Eine Öl-Essig-Vinaigrette erstellen und alles miteinander vermengen. Kann warm und kalt gegessen werden.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team
www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Fr. 9 - 13 Uhr)