

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Kräutermangold mit Bulgur

Zutaten: 400g Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knobizehen, 300g Bulgur, 2 EL Olivenöl, je 2 TL gem. Koriander, Kreuzkümmel, rosenscharfes und edelsüßes Paprika, $\frac{3}{4}$ -1 l Gemüsebrühe, Salz, frische Kräuter, 1 EL gehackte Nüsse oder Pinienkerne

Zubereitung: Die Mangoldstiele würfeln und die Blätter grob schneiden. Die fein gewürfelte Zwiebel und den Knoblauch zusammen mit den gewürfelten Mangoldstielen anbraten. Die Gewürze dazugeben und andünsten. Bulgur unterrühren und mit der Brühe angießen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. garen. Dann die Mangoldblätter zugeben, salzen und weitere 10 Min. garen, bis der Bulgur bissfest ist. Bei Bedarf noch Brühe zugießen. Nüsse leicht rösten und mit gehackten Kräutern unter den Bulgur mischen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team
www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)