



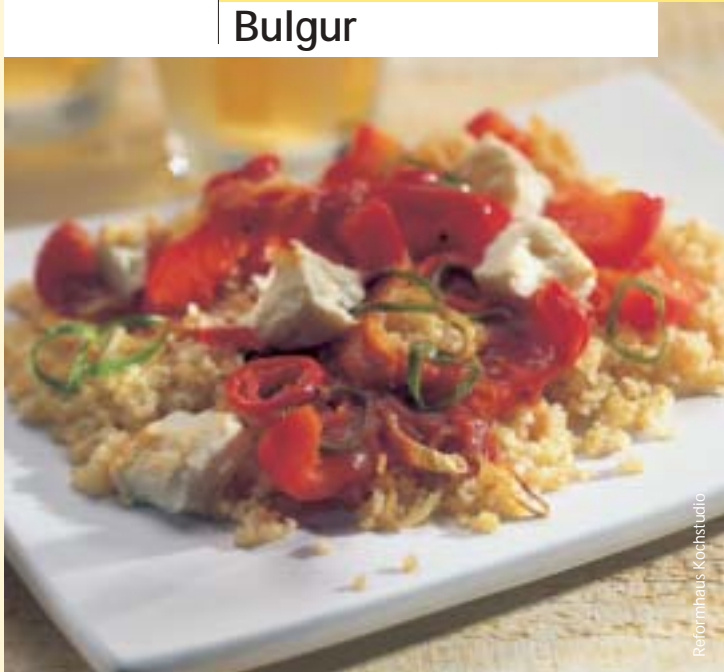
## Getreide Bulgur

### Information

Bulgur ist eine orientalische Spezialität und ideal geeignet für die schnelle Küche. Für seine Herstellung wird Durum-Hartweizen vorgekocht, luftgetrocknet und grob geschrotet. Durch diesen nährstoffschonenden Aufschluss hat Bulgur eine Kochzeit von nur 15-20 Min. Sein aromatischer Geschmack erinnert an Hartweizen-Nudeln und macht ihn sehr vielseitig verwendbar. Bulgur schmeckt - mit Honig gesüßt - zu frischen Früchten ebenso gut wie - pikant gewürzt - zu Gemüse. Hervorragend eignet sich Bulgur als Basis für Bratlinge, Aufläufe und Füllungen, für Eintöpfe und als Beilage.

**Tipp:** Bulgur für herzhafte Gerichte in Gemüsebrühe garen, dann schmeckt er besonders würzig.

100 g enthalten durchschnittlich: 1360 kJ (325 kcal); 9,0 g EW; 68,9 g KH; 1,0 g Fett; 5,7 BE



Reformhaus Kochstudio

### Bulgur mit feuriger Paprika

(für 4 Personen/ GZ 25 Min., ZZ 25 Min.)

- 200 g **neuform Bulgur**
- Meersalz**
- Hefe-Gemüsebrühe-Extrakt
- 500 ml **Wasser**
- 3-4 **rote Paprikaschoten**
- 2 **Zwiebeln, mittelgroß**
- 1-2 **Chilischoten**
- 4 EL **Sonnenblumenöl, kaltgepresst**
- 2 EL **Tomatenmark**
- 1/2 Tasse **Tomatensaft**
- Saft von 1 Zitrone**
- 1 TL **neuform Vollzucker**
- 1 TL **Paprika edelsüß**
- Pfeffer, schwarz**
- 150 g **Schafskäse**

**ZUBEREITUNG:** Bulgur mit Salz und Hefebrühe-Extrakt in ca. 500 ml kochendes Wasser geben, 5 Min. kochen und 15 Min. quellen lassen. Paprika achteln und Kerne entfernen, Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, Chilischoten in feine Streifen schneiden. In heißem Öl andünsten und leicht anbräunen. Tomatenmark und Tomatensaft zugeben. Mit Zitronensaft, Zucker, Paprikapulver und Pfeffer sehr pikant abschmecken und 15 Min. dünsten. Bulgur auf eine Platte geben, Paprikagemüse darauf verteilen. Schafskäse zerkrümeln, darüber streuen und wenige Minuten übergrillen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1653 kJ (395 kcal); 13,4 g EW; 43,3 g KH; 18,1 g Fett; 3,6 BE

schnell zubereitet	als Hauptgericht	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	



neuform international  
19246 Zarrentin

## Getreide Bulgur

### Gefüllte Tomaten

(für 4 Personen/  
GZ/ZZ 20 Min., BZ 20 Min.)

- 100 g **neuform Bulgur**
- 300 ml **Wasser**
- 8 **Tomaten, mittelgroß**
- 125 g **Gorgonzola**
- 1/2 Bd. **Basilikum**
- Pfeffer**
- Meersalz**
- 3 EL **Pinienkerne**

**ZUBEREITUNG:** Bulgur in kochendes Salzwasser geben und 20 Min. auf kleiner Stufe garen. Von Tomaten den Deckel abschneiden (Stielansatz mittig). Fruchtfleisch aus den Tomaten herauslösen, Deckel ohne Stielansatz sowie Fruchtfleisch würfeln und mit Bulgur, Gorgonzola, gehacktem Basilikum, Pfeffer, Salz und Pinienkerne verrühren. Tomaten damit füllen und bei 180°C 20 Min. backen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1134 kJ (271 kcal); 12,1 g EW; 24,2 g KH; 13,6 g Fett; 2,0 BE

für Partys	als Beilage	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	

### Bulgur-Linsen-Pilaw mit Zaziki

(für 4 Personen/ ZZ 15 Min.,  
GZ 40 Min., QZ 10 Min.)

- 2 **Zwiebeln**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 3 EL **Olivenöl, kaltgepresst**
- 2 **Paprikaschoten**
- 1 l **Gemüsebrühe**
- 2 **Lorbeerblätter**
- 1/2 TL **Kreuzkümmel**
- 1/2 TL **Thymian**
- 1/2 TL **Pfeffer**
- 1/2 TL **Meersalz**
- 200 g **neuform Linsen**
- 200 g **neuform Bulgur**
- 30 g **neuform Sonnenblumenkerne**

**ZUBEREITUNG:** Gewürfelte Zwiebeln und feingewürfelten Knoblauch in Öl andünsten. Gewürfelte Paprikaschoten kurz mitdünsten. Brühe, Lorbeerblätter, Kümmel, Thymian, Pfeffer und Salz zugeben und aufkochen. Linsen einstreuen und auf kleiner Stufe 10 Min. garen. Mit Bulgur weitere 20 Min. garen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Min. nachquellen lassen. Mit (gerösteten) Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

**TIPP:** Unbedingt mit Zaziki servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1899 kJ (454 kcal); 20,0 g EW; 63,5 g KH; 12,8 g Fett; 5,3 BE

leicht zubereitet	türkische Küche	*milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓	✓	

\* ohne Zaziki

### Zaziki

(für 4 Personen/ZZ 10 Min.)

- 1 **Gurke**
- 500 g **Joghurt**
- 2 **Knoblauchzehen**
- Meersalz**
- 4 **Minzblätter**

**ZUBEREITUNG:** Gurke raspeln und auf einem Sieb abtropfen lassen. Gurkenraspel mit Joghurt, zerdrücktem Knoblauch, Salz und feingehackter Minze verrühren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 374 kJ (89,4 kcal); 4,6 g EW; 6,6 g KH; 4,5 g Fett; 0,6 BE

schnell zubereitet	als Dip	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international

### Lauchsuppe mit Bulgur

(für 4 Personen/ ZZ 15 Min., GZ 20 Min.)

- 250 g **Lauch**
- 40 g **Butter**
- 500 ml **Brühe**
- 500 ml **Milch**
- 100 g **neuform Bulgur**
- 2 EL **Kräuter, gehackt**
- Pfeffer**
- Muskat**
- Kräutersalz**

**ZUBEREITUNG:** Lauchringe in Butter andünsten mit Brühe und Milch auffüllen, Bulgur einstreuen und 20 Min. auf kleiner Stufe garen. Gehackte Kräuter einrühren. Mit Pfeffer, Muskat und Kräutersalz abschmecken.

**TIPP:** Mit Crème fraîche oder Sahne verfeinern.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1088 kJ (260 kcal); 8,7 g EW; 26,0 g KH; 13,3 g Fett; 2,2 BE

schnell gekocht	als Vorspeise	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	