

Einfach und saisonal schmeckt warm oder kalt lecker

Bulgur mit Feta und Spargeln

Für 2 Portionen.

Zutaten:

- 150 g Bulgur
- 120 g Feta
- 6-8 grüne Spargeln
- 1 kleine Zwiebel
- 4-6 eingelegte Tomaten
- Öl (Oliven- oder Rapsöl)
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Garam Masala, Kreuzkümmel, Kurkuma, etc.



Zubereitung:

1. Einen Topf mit Wasser erhitzen und das Wasser leicht salzen. Sobald das Wasser kocht, den Bulgur dazugeben und den Topf vom Herd nehmen. Menge Wasser siehe Verpackung, da sich dies von Bulgur zu Bulgur unterscheidet.
2. Spargeln waschen bei Bedarf schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Spargeln in einem Topf mit Siebeinsatz oder einer Bratpfanne mit wenig Wasser dämpfen.
3. Die Zwiebel fein schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl glasig andünsten.
4. Feta in kleine Würfel schneiden. Für den Farbtupfer im Gericht dienen die eingelegten Tomaten, welche fein geschnitten werden.
5. Alle Zutaten in dem Topf mit dem Bulgur oder in einer separaten Schüssel zusammenmischen und mit etwas Öl, Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben noch weitere Gewürze verwenden und abschmecken.
6. Fertig ist das saisonale und leckere Gericht, welches nun warm oder kalt serviert werden kann.

Tipp:

Das Bulgur-Feta Gericht kann direkt nach der Zubereitung warm gegessen werden, schmeckt aber kalt ebenfalls sehr lecker. Im Kühlschrank ist der Bulgur mind. 3 Tage haltbar und eignet sich somit in grösseren Mengen zuzubereiten und als schnell zubereitetes Essen bereit zu haben.