

# Gebratener Spitzkohl mit Gemüse Bulgur



Rezept: 0132

Kategorie:

Quelle:

Liste: 9.6.9 Hauptspeise Vegetarisch

Bulgur, Gemüse, Melone,

CookBack

## Rezeptbeschreibung

Den Spitzkohl säubern und dabei die äußeren Blätter entfernen. Längst in Viertel schneiden und den Strunk ein wenig entfernen jedoch nur so viel, dass die Blätter weiterhin zusammenhalten. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spitzkohl Stücke darin von allen Seiten anbraten. Danach den Spitzkohl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen mit Salz würzen und für circa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft garen. Den Staudensellerie, Zwiebel und die Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Die Gurke waschen und längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in Würfel schneiden. 300 ml Gemüsefond mit 200 ml Wasser in einem Kochtopf aufkochen, dabei ein wenig salzen. Die Würfel von Staudensellerie, Zwiebel und Möhre darin für circa 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Dann den Bulgur und die Gurkenwürfel zugeben und vermengen, für weitere 10 Minuten im geschlossenen Topf bei geringer Hitze quellen lassen.

Die Melone halbieren entkernen und das Fruchtfleisch in circa 1 cm große Würfel schneiden. Alternativ kann das Fruchtfleisch auch mit Hilfe eines Kugelausstechers als Kugel genutzt werden. Den Joghurt in eine Schüssel gegeben, dazu den Abrieb der Limette und den Saft. Alles gut vermengen und mit einer Prise Cheyenne Pfeffer sowie Salz abschmecken.

Nun noch die Minze waschen und die Blätter abzupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Röllchen schneiden. Ebenfalls die Radieschen Putzen und waschen.

Den fertigen Bulgur Gemüse Mix mit einer Gabel auflockern. Essig und Öl untermischen und mit Cheyenne Pfeffer und Salz abschmecken.

Zum Servieren den Bulgur mittig auf den Teller anrichten den Spitzkohl darauf verteilen und fein gehobelte Radieschen Scheiben darüber geben. Mit dem Joghurt beträufeln. Als weitere Garnitur Melonenstücke, Frühlingszwiebelröllchen dazugeben und mit den Minze Blätter garnieren.

## Zutatenliste für 2 Personen

- 500 g Spitzkohl
- 150 g Bulgur
- 300 ml Gemüsefond
- 1 Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Schalotte
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Radieschen
- $\frac{1}{2}$  Gurke, Bio
- $\frac{1}{2}$  Cantaloupe-Melone
- 1 Limette, Bio
- 125 g Joghurt (10 % Fett)
- 2 Stiele Minze
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Öl zum braten
- Salz und Cayennepfeffer