



Liebe KundInnen,

Von uns selber sind zurzeit: Lauch, Feldsalat, Winterpostelein, Kerbel, Schnittsalat, Rucola und Petersilie

Diese Woche empfehlen wir

Blumenkohl mit Bulgur

Zutaten:

3 Kartoffeln, 1 Blumenkohl, 300 g Bulgur, Olivenöl, Salz und Pfeffer, Petersilie, 1 grüne oder rote Paprikaschote, Zitrone oder Balsamico-Essig

Zubereitung:

Kartoffeln würfeln und in wenig Wasser (am besten mit Einsatz) zum Dünsten aufsetzen. Nach ca. 10 Minuten den in mundgerechte Stücke zerteilten Blumenkohl (auch die Blätter!) dazugeben und fertig dünsten.

In der Zwischenzeit den Bulgur in kochenden Wasser fertig garen (dauert ca. 10 Minuten) und abseihen.

Eine Reine mit ein paar Löffeln Olivenöl ausschwenken und darin die Kartoffeln, den Blumenkohl und den Bulgur mischen. Salzen und pfeffern.

Das Ganze im vorgeheizten Rohr warmhalten, bis der Bulgur schön körnig ist. Zwischendrin umschaukeln.

In der Zwischenzeit die Petersilie klein hacken und die Paprikaschote in feine Streifen schneiden. Petersilie und Paprika vor dem Servieren untermischen und das Ganze mit Zitronensaft oder Balsamico abschmecken.

Einen guten Appetit und eine schöne Woche wünscht das avantiandi - Team!