

Bulgur mit Knoblauch und frischem Spinat

Zutaten:

150 g Bulgur

150 g gemischtes Gemüse (Kürbis, Karotte, Erbsen, Mais oder anderes Saisongemüse)

10 g frischer Spinat

3 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Sesam zum Bestreuen

1 Teelöffel Gewürzmischung

Salz

Zubereitung:

Bulgur mehrmals durchwaschen und in einen Topf geben. 1 Esslöffel Olivenöl und etwas Salz (nach Geschmack) zugeben. Mit heißem Wasser (1 Anteil Bulgur: 2 Anteilen Wasser) übergießen und zugedeckt auf mittlerer Flamme unter gelegentlichem Umrühren dünsten lassen.

Nach 5 Minuten Kochzeit Gewürze und gemischtes Gemüse zugeben, nach weiteren 5 Minuten den in Stücke geschnittenen Spinat.

Der Bulgur sollte nach ca. 15 Minuten das Wasser vollständig aufgenommen haben.

Sobald kein Wasser mehr vorhanden ist, das Gericht von der Hitze nehmen, geriebenen Knoblauch dazugeben und durchmischen.

Zudecken und so lange ruhen lassen, bis das Gericht gar ist.