

Stephan Hentschel
Cremiger Bulgur mit Blumenkohl und
Champignons

Mittwoch, 14. Februar 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: mittel | Vegetarisch

Zutaten:

| | |
|----------|-------------------------------------|
| 375 g | Blumenkohl |
| 150 g | Champignons |
| 2 | Frühlingszwiebeln |
| 6 EL | Rapsöl |
| 3 EL | Sojasauce |
| 1 EL | Sesam, geröstet |
| 75 g | Erdnüsse, ungesalzen |
| 1 Msp. | Chilipulver |
| 150 g | Zwiebeln |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 150 g | Bulgur |
| 750 ml | warmes Wasser |
| 75 g | Miso Paste (oder Gemüsebrühe) |
| 2 EL | Butter |
| etwas | Sojasauce zum Abschmecken |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 4 Stiele | frischer Koriander (nach Belieben) |
| etwas | eingelegeter Ingwer (nach Belieben) |



Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen und die grünen Blätter entfernen. Die Röschen des Blumenkohls mit dem Sparschäler abschälen, man erhält dabei eine Art Couscous. Den Rest des Gemüses fein würfeln.
 2. Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder achteln.
 3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
 4. In einer Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen und den Blumenkohl-Couscous darin einige Minuten anbraten, dabei stetig rühren.
 5. Mit Sojasauce ablöschen und diese einkochen lassen. Dann Sesam, Erdnüsse und Chilipulver dazugeben, gut unterrühren und die Pfanne zur Seite ziehen.
 6. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
 7. Bulgur in ein Sieb geben, mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
 8. Restliches Öl in einem breiten Topf oder einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Blumenkohlwürfel darin anschwitzen.
 9. Den abgebrausten Bulgur dazugeben, kurz anschwitzen, 1/3 vom warmen Wasser angießen. Miso Paste unterrühren und die Flüssigkeit langsam einkochen lassen.
 10. Dann die Hälfte vom übrigen warmen Wasser angießen und wieder langsam einkochen lassen.
 11. Restliches warmes Wasser, die Pilze und die Butter hineingeben, alles ab und zu umrühren und zu einer cremig samtigen Masse kochen.
 12. Bulgur mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
 13. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
 14. Den Bulgur in Tellern oder Schalen anrichten, mit dem gerösteten Blumenkohl-Couscous, den Frühlingszwiebeln und Korianderblättern bestreuen.
- Tipp: Besonders beliebt bei japanischen Kindern: Man reicht zu diesem Essen eingelegete Ingwerstückchen, die dem Gericht zusätzlichen Pepp verleihen.

Pro Portion: 640 kcal/ 2680 kJ
35 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 50 g Fett