

**Andreas Schweiger**  
**Gemüsebulgur mit Kohlrabi-Frischkäse-Taschen**

**Donnerstag, 28. Mai 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Vegetarisch, leichte Küche**

**Zutaten:**

**Für den Gemüsebulgur:**

300 g	Erbsen (frisch oder TK)
etwas	Salz
1	Kohlrabi
2	Tomaten
100 g	Zuckerschoten
1/2 Bund	Schnittlauch
2	Schalotten
80 g	Butter
150 g	Bulgur
400 ml	Gemüsebrühe

**Für die Kohlrabi-Taschen:**

1	Kohlrabi
etwas	Salz
1/2 Bund	Schnittlauch
250 g	körniger Frischkäse
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Butter



**Zubereitung:**

1. Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3-5 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Kohlrabi waschen, schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
3. Tomaten waschen, vierteln, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen. Tomaten vierteln dann fein würfeln.
4. Zuckerschoten putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
5. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Schalotten schälen und fein schneiden.
7. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, die Schalotten darin glasig anschwitzen. Bulgur zugeben, kurz schwenken und die Brühe angießen. Bulgur zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten garen.
8. Für die Kohlrabitaschen den Kohlrabi waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Kohlrabischeiben in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.
9. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Den Frischkäse mit Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die Kohlrabischeiben trocken tupfen und auf einer Platte auslegen. Auf jede Scheibe etwas Frischkäse geben und zusammenklappen.
12. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabitaschen darin kurz erwärmen.

13. Zuckerschotenstreifen und Kohlrabistreifen zum Bulgur geben und etwa 2 Minuten mit garen. Erbsen, Tomaten und Schnittlauch untermischen, restliche Butter unterrühren, mit Salz abschmecken.

14. Gemüsebulgur in tiefen Tellern anrichten, die Kohlrabitaschen darauf geben.

Pro Portion: 520 kcal / 2170 kJ

47 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 26 g Fett