

Bulgur mit Blumenkohl und Brokkoli

Zutaten für 4 Personen

500 g	Blumenkohl
500 g	Brokkoli
200 g	Bulgur
1	Limette
1/2 TL	Marokkanisches Harissa Gewürz
400 ml	Gemüsebrühe



Zubereitung

Den Blumenkohl und den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen. In der Zwischenzeit den Bulgur in der Gemüsebrühe aufkochen und dann für ca. 25 - 30 Minuten in der heißen Gemüsebrühe ziehen lassen. Die Limette schälen und in feine Stäbchen schneiden.

Blumenkohl und Brokkoli abgießen und zusammen mit der Limette unter den Bulgur mengen. Mit frisch gemahlenem Harissa Gewürz aus der Mühle abschmecken. Eventuell nach Geschmack noch ein wenig mit Salz nachwürzen.

Arbeitszeit (ohne Wartezeit): ca. 30 Min.

