

Vegane Gerichte

BULGUR | KOHLGEMÜSE | HASELNUSS



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g Rosenkohl

100 g Kalettes

80 g Wirz

320 g Bulgur

7,5 dl Salzwasser

80 g Haselnüsse, geröstet
und grob gehackt

40 g rote Zwiebel, in Streifen geschnitten

weisse Gänseblumen

Olivenöl

Salz, Pfeffer

ZUTATEN FÜR HASELNUSS-AHORNSIRUP-DRESSING

30 g Haselnussöl

20 g Olivenöl

20 g Ahornsirup

30 g Sherryessig

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Rosenkohl und Kalettes rüsten, einige schöne Rosenkohlblätter als Garnitur zur Seite legen.

Wirz in feine Streifen schneiden.

Die Gemüse nacheinander im Salzwasser blanchieren und anschliessend im kalten Wasser abschrecken.

Den Rosenkohl vierteln.

Bulgur in einem Sieb unter fliessendem Wasser spülen.

Salzwasser zum Kochen bringen, Bulgur hinzufügen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Minuten garen.

Pfanne vom Herd nehmen, Bulgur 5 Minuten quellen lassen.

Haselnuss-Ahornsirup-Dressing dazugeben und mischen

Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen, das Gemüse und die Rosenkohlblätter begeben, kurz schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNG HASELNUSS-AHORNSIRUP-DRESSING

Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ANRICHTEN

Bulgur in einen tiefen Teller geben, das Kohlgemüse darüber anrichten.

Mit den Rosenkohlblättern, den Haselnüssen, den Zwiebelstreifen und den weissen Gänseblumen garnieren.