

## Mangold und Tomaten mit Bulgur

Gemüse aus dem Erntekorb der Kalenderwoche 29 (19.7.2017)

Zutaten für 2 Personen: (Arbeitszeit ca. 30 – 40 min.)

½ bis 1 Paprika

½ Zwiebel (oder ¼ Riesenzwiebel)

kleines Stück von der Peperoni oder mehr je nach gewünschter Schärfe

ca. 2 EL Öl (diesmal Olivenöl)

80 g Bulgur und doppelte Volumenmenge Gemüsebrühe, alternativ Couscous oder Reis

250 – 350 g Mangold (ich verwende nur die grünen Blätter und mache aus den dicken Stängeln einen Auflauf, aber es kann auch der ganze Mangold verwandt werden)

250 - 350 g Tomaten

1 dicke Tomatillo

evtl. etwas Sojadrink

1 kleiner Becher Crème fraiche (100 – 150 g)

Salz, schwarzer Pfeffer, Suppenwürze

Petersilie, Thymian, Schnittlauch, einige wenige Korianderblätter

einige kleine gelbe birnenförmige Tomaten zum Garnieren

### 1. Bulgur

Paprika waschen, entkernen und kleinschneiden, Zwiebel kleinschneiden

Beides in etwas Öl anbraten, Gemüsebrühe zugeben und aufkochen,

Bulgur zugeben, kurz kochen und dann ausquellen lassen (20 min.)

### 2. Gemüse

Mangold waschen und in dünne Streifen schneiden, Peperoni sehr klein schneiden,

Tomaten und Tomatillo klein schneiden (wer mag, kann die Tomaten vorher abziehen)

Etwas Öl in Pfanne oder Topf erhitzen. Mangold bei mittlerer Hitze wenige Minuten anbraten.

Dann Tomaten, Tomatillo und Peperoni zugeben, aufkochen und bei schwacher Hitze in ca. 5

Minuten weich garen. Dann Gewürze zugeben je nach dem, was da ist. Diesmal Petersilie und

Thymian aus den gemischten Kräutern und Schnittlauch und Korianderblättchen aus dem

Gefriervorrat. Ich habe etwas von der Crème fraiche unters Gemüse gerührt. Wer mag kann

alternativ Sojadrink verwenden (habe ich noch nicht ausprobiert). Crème fraiche mit Schnittlauch,

Salz und etwas Würzmittel verrühren und beim Anrichten einen großen Löffel auf den Bulgur

setzen. Halbierete kleine gelbe Tomaten als farblichen Akzent aufs Gemüse setzen.



Mangold  
auf dem  
Acker

....  
und  
auf  
dem  
Teller

