

## Bulgur mit Gemüse, orientalisches

### Zutaten für 2 Personen

- Bulgur, 1.5 Tassen
- Wasser, 3 Tassen (1 Teil Bulgur, 2 Teile Wasser)
- Karotten (gelb + orange)
- Romanesco
- Gewürz: Ras el Hanout Couscous, 1 Teelöffel
- Kokosöl, 1 Teelöffel

### Vorbereitung

#### Bereitstellen

- Kochtopf mit Deckel
- GARkiste passend zum Kochtopf mit Deckel
- Schneidbrett, Sparschäler, (Rüst)Messer ...

### Zubereitung

#### Gemüse rüsten

- Bulgur + Gemüse** in den Kochtopf legen
- Wasser** dazu leeren, Gargut muss überdeckt sein.
- Gewürze** (Menge je nach Geschmack) dazu geben.
- Alles zusammen aufkochen (sieden).
- Ab in die Kiste.
- 45 Minuten später alles fertig,
  - Bulgur weich
  - Gemüse bissfest

### Dauer (Vor- und Zubereitung sind abhängig von der gewünschten Menge)

45 Minuten



USCHI AUS CHUR (OKTOBER 2020)

portable Natürlichkeit

**Bulgur mit Gemüse, orientalisches****Zutaten / Einkaufsliste**

Mengen und Verhältnisse sind von der Anzahl Geniesser und persönlichen Geschmack abhängig

Was	für 2 Pers.	für __ Pers.	Total: Stck, g, kg, dl, l
Bulgur (1.5 Tasse = 1 Teil)	1.5 Ta		
Wasser (3 Tassen = 2 Teile)	3 Ta		
Karotten Gelb	1 Stck		
Orange	1 Stck		
Romanesco			
Gewürz: Ras el Hanout Couscous	1 TL		
Kokosöl	1 TL		

USCHI AUS CHUR (OKOTBER 2020)

GARwelt®

portable Natürlichkeit