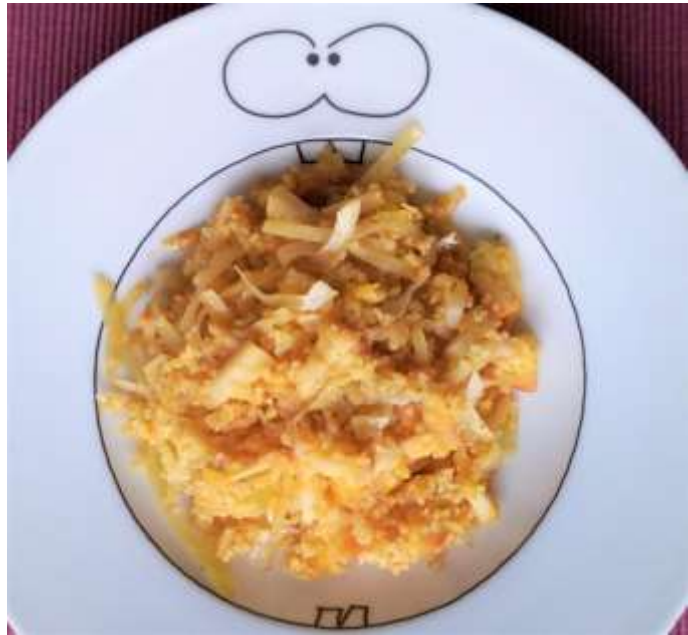


Weißkohl – Bulgur – Pilav

von Eberhard Schmid

Zutaten (4 Portionen):

- 1 kleiner Weißkohl
- 4 EL Olivenöl
- 2 Tassen Bulgur, (200ml-T.)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Kurkuma
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1,2 l heiße Gemüse-Bouillon
- 1-2 Äpfel (z.B. Oldenburger)
- Salz, Pfeffer
- Dill, Chili



Zubereitung:

1. Weißkohl in mundgerechte Streifen schneiden, Strunk entfernen.
2. Klein gehackte Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl mit Kurkuma in einer höheren Pfanne glasig anbraten. Tomatenmark hinzufügen. Kurz anschwitzen lassen.
3. Kohl hinzufügen und ca. 10 Minuten bei niedriger Temperatur brutzeln lassen.
4. Bulgur und Gemüsebrühe dazugeben.
5. Mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Wer mag kann auch ein bisschen Chili.
6. 15-20 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln bzw. ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.
7. Etwa 5 Minuten bevor das Gericht fertig ist, die feingewürfelten Apfelstückchen mitdünsten.

Warm servieren. Eignet sich als Hauptspeise oder Beilage.