



Bulgur Grundrezept

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bulgur	300 g
Salz	
Wasser	700 ml
Butter	1 EL
Olivenöl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, Sieb

1. Bulgur in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich durchspülen. In einem Topf Salzwasser bei mittlerer Stufe zum Kochen bringen, Bulgur hinzufügen zugedeckt für ca. 10 Min. garen.
2. Den Topf vom Herd nehmen, Bulgur weitere 5 Min. quellen lassen, Butter und Olivenöl untermischen. Mit Beilagen deiner Wahl servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	295 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	5 g