

Gemüse-Bulgur mit Kohlrabi-Frischkäse-Taschen

Für 4 Personen

Für den Gemüsebulgur:

300 g Erbsen	Salz	1 Kohlrabi
2 Tomaten	100 g Zuckerschoten	1/2 Bund Schnittlauch
2 Schalotten	80 g Butter	150 g Bulgur
400 ml Gemüsebrühe		

Für die Kohlrabi-Taschen:

1 Kohlrabi	Salz	1/2 Bund Schnittlauch
250 g körniger Frischkäse	Pfeffer	2 EL Butter

Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3-5 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kohlrabi waschen, schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Tomaten waschen, vierteln, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen.

Tomaten vierteln dann fein würfeln.

Zuckerschoten putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, die Schalotten darin glasig anschwitzen. Bulgur zugeben, kurz schwenken und die Brühe angießen. Bulgur zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten garen.

Für die Kohlrabitaschen den Kohlrabi waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Kohlrabischeiben in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Frischkäse mit Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kohlrabischeiben trocken tupfen und auf einer Platte auslegen. Auf jede Scheibe etwas Frischkäse geben und zusammenklappen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabitaschen darin kurz erwärmen.

Zuckerschotenstreifen und Kohlrabistreifen zum Bulgur geben und etwa 2 Minuten mit garen.

Erbsen, Tomaten und Schnittlauch untermischen, restliche Butter unterrühren, mit Salz abschmecken.

Gemüsebulgur in tiefen Tellern anrichten, die Kohlrabitaschen darauf geben.

Andreas Schweiger am 28. Mai 2020