

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