

BALANCE

FEEL THE EARTH - BULGURRISOTTO MIT CHAMPIGNONS & GETROCKNETEN TOMATEN

Alles in
BALANCE ?
Die Mischung macht's!

Feel the Energy...
aktiviert mit
aromatischem
Basilikum, pikanter
Sweet Chili-Sauce
und säuerlich-
frischem Limettensaft.

Feel the Earth...
erdet mit mildem
Bulgur, kombiniert mit
feinen Gemüsen und
Kräutern.



Zutaten für 4 Personen

240 g Bulgur, in Gemüsebrühe, Weißwein & Thymian bissfest gekocht
6 g Knoblauch, gehackt
300 g Champignons, in Scheiben
200 g Karotten, in dünnen Scheiben
8 Stück getrocknete Tomaten, in dünnen Streifen
200 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
60 g Parmesan, gehobelt
2 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer zum Abschmecken
frischer Thymian

Zubereitung

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Thymian anschwitzen, Gemüse dazugeben, anbraten. Mit Weißwein oder Gemüsebrühe ablöschen. Champignons, Karotten und getrocknete Tomaten zugeben. Den gekochten Bulgur dazugeben, vermischen, mit Salz, Pfeffer, Thymian abschmecken und köcheln lassen. Vor dem Servieren den Parmesan unterrühren und/oder Risotto damit bestreuen.