



GREEN BULGUR BOWL

COUSCOUS & BULGUR | HAUPTSPEISE, SALAT | 15-45 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (10 Portionen)

625 g Müller's Mühle Bulgur
300 g Rucola
1 kg grüner Spargel
3 Avocado
150 g Parmesan
3 Knoblauchzehen
250 ml Olivenöl
85 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer

Produktempfehlungen



BULGUR

Zubereitungen

1. Die holzigen Enden des grünen Spargels abschneiden. Spargelstangen in Stücke schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin für 8–10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 2. Bulgur in einem halben Liter Salzwasser aufkochen, auf kleine Stufe stellen und mit geschlossenem Deckel 7 Minuten ausquellen lassen.
 3. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Rucola waschen und trocken schleudern. Die Hälfte des Rucolas zusammen mit Parmesan, Pinienkernen und dem restlichen Olivenöl in ein hohes Standgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 4. Avocado halbieren, Schale und Kern entfernen und in dünne Scheiben scheiden. Warmen Bulger mit Pesto verrühren. Spargel, Avocado und Rucola untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tipp: Übriges Pesto in ein kleines Schraubglas füllen und mit etwas Olivenöl bedecken. So ist es mindestens eine Woche lang im Kühlschrank haltbar.