



## Sommerlicher Rhabarber-Bulgur

mit gebratenem Halloumi



20-30min



2 Personen

Diese Kombination hat unsere Testküche in helle Aufregung versetzt: Denn im Frühling lieben wir es, mit Rhabarber zu kochen, und Halloumi geht sowieso das ganze Jahr über. Die beiden zusammen ergeben eine unschlagbare Kombination aus süß-saurem Salat mit frischer Joghurtsauce, luftigem Bulgur und würzigem Käse!



- 200g Bulgur <sup>1</sup>
- 1 Packung Karotten
- 100g Rhabarber
- 20g frischer Sauerampfer & Petersilie
- 1 Lauchzwiebel
- 150g Joghurt <sup>7</sup>
- 25g Walnüsse <sup>15</sup>

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Wasserkocher

**Allergene**  
Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann  
Spuren von anderen Allergenen  
enthalten.

Energie 900.0kcal, Fett 43.2g, Eiweiß 36.0g, Kohlenhydrate 84.8g



Die Enden des **Rhabarbers** abschneiden, den **Rhabarber** mit einem Sparschäler schälen oder die äußere Haut einfach abziehen, dann schräg in ca. 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Mit 1 Prise Salz und Zucker vermengen, beiseitestellen und ziehen lassen.



Den **Sauerampfer** ohne die harten Stängel fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** ebenfalls fein hacken. Den **Sauerampfer** mit der  **Hälfte der Petersilie** und dem **Joghurt** mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



Inzwischen **300ml Wasser** in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Bulgur** in einem mittelgroßen Topf mit 1/4TL Salz, Pfeffer und 2EL Olivenöl mischen, mit dem heißen Wasser übergießen und abgedeckt auf niedrigster Stufe ca. 12-15Min. köcheln lassen, bis der **Bulgur** das Wasser aufgesogen hat und bissfest ist.



Den **Halloumi** in ca. 2-3cm große Würfel schneiden. Eine mittelgroße Pfanne mit 1EL Öl mittelhoch erhitzen und den **Käse** darin ca. 4-6Min. rundum goldbraun anbraten. Inzwischen die **Walnüsse** grob hacken.



Inzwischen die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden, dann mit einem Sparschäler rundherum Streifen abschälen. Die **Karotten** zu dem **Bulgur** geben, erneut abdecken und für die restliche Kochzeit des **Bulgurs** mitgaren.



Die **Lauchzwiebel** in schräge, dünne Ringe schneiden und mit der **restlichen Petersilie** und 1 EL Olivenöl unter die **Bulgur-Karotten-Mischung** mengen. Die überschüssige Flüssigkeit des **Rhabarers** abgießen und den **Bulgursalat** mit **Rhabarber, Halloumi, Walnüssen** und **Joghurtsauce** servieren.