



Sommerlicher Rhabarber-Bulgur

mit gebratenem Halloumi



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 400g Bulgur ¹
- 200g Rhabarber
- 1 Packung Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 30g frischer Sauerampfer & Petersilie
- 300g Joghurt ⁷
- 25g Walnüsse ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 840.0kcal, Fett 39.2g, Eiweiß 34.5g, Kohlenhydrate 80.7g



1. Rhabarber vorbereiten

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.



4. Joghurtsauce mischen

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.



2. Bulgur kochen

Inzwischen **600ml 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.



5. Käse braten

Den **Haloumi** 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.



3. Karotten schälen

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.



6. Lauchzwiebeln schneiden

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