



Würziges Schweinekotelett

auf Blumenkohl-Bulgur-Taboulé mit Petersilie



ca. 20min



2 Personen

Auf den ersten Blick sieht es so aus, als hätten wir bei diesem Rezept das Gemüse vergessen – doch der Eindruck täuscht: Taboulé wird normalerweise mit Couscous zubereitet, aber wir wandeln das Konzept ab und verwenden Bulgur und fein vorgeschnittenen Blumenkohlreis. Der ist im Handumdrehen gar, schmeckt fein und sieht dabei so unscheinbar aus, dass er Gemüsekritiker glatt austricksen könnte. Raffiniert!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 2 Schweinekoteletts
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 400g Blumenkohlreis
- 20g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 891kcal, Fett 50.0g, Kohlenhydrate 60.4g, Eiweiß 48.6g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. (Siehe auch Schritt 6.)



2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trockentupfen und mit der **Gewürzmischung** einreiben.



3. Blumenkohlreis braten

Den **Blumenkohlreis** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei starker Hitze in ca. 5Min. gar und bissfest braten, dabei regelmäßig umrühren. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis es bräunt. Die Pfanne vom Herd nehmen, das **Fleisch** mit 1 Prise Salz würzen und bis zum Servieren in der Pfanne ruhen lassen.



5. Taboulé mischen

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden und mit dem **Blumenkohlreis**, dem **Bulgur**, 2EL Pflanzenöl, 1EL (Weißwein-)Essig und ½TL Salz zu einem **Taboulé** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** auf dem **Taboulé** anrichten und servieren.



6. Süße Momente

Heute haben wir einen Tipp für Schleckermäulchen: Wer mag, kann 1EL Rosinen oder Cranberrys zusammen mit dem Bulgur kochen – so bekommt das Taboulé später eine feine, süßliche Note.