



Spinat Bulgur

(als Beilage) für 2 Personen

Zutaten:

- 60-80g Bulgur*
- doppelte Menge Wasser
- ca. 1 El Gemüsebrühe
- 120-160g gefrorener, passierter Spinat
- halbgetrocknete Tomaten in Pflanzenöl – Pomodorini di Puglia(Libera Terra)*

Zubereitung:

Bulgur mit der Flüssigkeit und der Gemüsebrühe kurz aufkochen lassen und danach quellen lassen. In die erkaltete Masse wird der aufgetaute Spinat unter gemischt. Die eingelegten Tomaten werden hinzu gefügt. Abschließend wird das Gericht nach Belieben nachgewürzt.

Tipp: Schütten Sie das Tomaten-Pflanzenöl nicht weg. Sie können es für Salatsoßen verwenden.

*erhältlich im Weltladen

Das Team vom Weltladen Schongau wünscht gutes Gelingen und guten Appetit!