

## Winterlicher Grünkohl-Bulgur-Salat

mit Büffelmozzarella und Apfel

"Wird es kalt an Nas' und Ohren, hat es erst mal richtig gefroren, dann ist es wieder mal soweit, dann kommt die schöne Grünkohlzeit." Wir zaubern heute auf Deinen Teller eine zeitgemäße, fruchtig frische Variante vom Grünkohl mit lockerem Bulgur, Büffelmozzarella und Mandeln. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1

schnell, kalorienarm, veggie



Dulgur



Babv-Grünkohl



Büffelmozzarella



Apfe



Manadala



roto Zwiobo



Zitrone



Potorsilia

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Bulgur 1)	150 g	300 g
rote Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Baby-Grünkohl	150 g	300 g
Büffelmozzarella 7)	125 g	250 g
Petersilie	10 g	20 g
Apfel (Granny Smith) [Ursprungsl. IT]	1	2
Zitrone [Ursprungsl. ES]	1	2
Mandeln 8) 15)	20 g	40 g

Nährwerte	pro Portion (ca. 500 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	2708/647	491/117
Fett (g)	28	5
- davon ges. Fettsäu	ren (g) 11	2
Kohlenhydrate (g)	66	12
- davon Zucker (g)	5	1
Eiweiß (g)	6	1
Ballaststoffe (g)	24	3
Salz (g)	0	0

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern] ..

Salz, (Oliven-)Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird.

kleiner Topf (mit Deckel), große Pfanne (mit Deckel), Gemüsereibe, große Schüssel

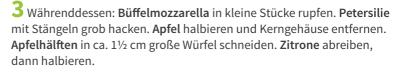


**Vorbereitung: Obst, Gemüse** und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heißes Wasser füllen, etwas salzen und einmal aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und Bulgur einrühren. Bulgur abgedeckt ca. 20 Min. quellen lassen, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.



2 In der Zwischenzeit: **Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] Öl erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin ca. 1 Min. anschwitzen. **Grünkohl** zugeben und alles ca. 5 Min. abgedeckt braten, bis der **Grünkohl** zusammengefallen ist. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen.





4 Nach der Quellzeit Bulgur mit einer Gabel etwas auflockern und in eine große Schüssel geben. Nach Geschmack etwas Zitronenabrieb zufügen und Zitronensaft dazupressen. ½ EL [1 EL] Olivenöl, Salz, Pfeffer, Apfelwürfel, gehackte Petersilie (etwas für die Dekoration beiseitelegen) und gebratenen Grünkohl dazugeben und alles gut miteinander vermengen.



**5 Grünkohl-Bulgur-Salat** auf Teller anrichten, zerkleinerten **Mozzarella** und **Mandeln** darüber verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen.