



BULGUR MIT HALLOUMI UND EI

30 MIN.
AKTIV

30 MIN.
GESAMT

574 KCAL
PRO PERSON

① vegetarisch | Fett: 37 g, Kohlenhydrate: 32 g, Eiweiss: 27 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Bulgur

1 EL Olivenöl
150 g Bulgur
4 dl Wasser
¾ TL Salz

Pochierte Eier

1 ½ Liter Wasser
1 dl Weissweinessig
4 frische Eier
wenig Fleur de Sel

Halloumi

1 EL Olivenöl
250 g Halloumi, in ca. 1 cm grossen Würfeln
½ TL Muskat

Anrichten

½ Bund Petersilie, zerpft
200 g saurer Halbrahm
2 EL Aprikosenkonfitüre

UND SO WIRDS GEMACHT

Bulgur

Öl in einer Pfanne erwärmen. Bulgur unter Rühren ca. 2 Min. dünsten. Wasser dazugießen, zugedeckt ca. 8 Min. köcheln, salzen.

Pochierte Eier

Wasser und Essig in einer Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, Eier einzeln in Schälchen aufschlagen, sorgfältig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen, ca. 4 Min. ziehen lassen. Eier mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, salzen.

Halloumi

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Halloumi ca. 2 Min. braten. Muskat darüberstreuen.

Anrichten

Bulgur und Halloumi mit den pochierten Eiern anrichten, Petersilie darüberstreuen, sauren Halbrahm und Aprikosenkonfitüre verrühren, als Dip dazu servieren.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/26329/