

Bulgurgsalat mit Ziegenfrischkäse

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:
Bulgursalat:
100 g Bulgur
200 ml Gemüsebrühe
2 Zehen Knoblauch
1 rote Zwiebel
200 g kleine Tomaten
50 g Tomatenmark
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamicocreme
2 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK)
Salz, Pfeffer,Paprikapulver

Zucchiniröllchen:
2 mittelgroße Zucchini
etwa 1/2 EL Öl Salz (oder Rauchsalz),
Paprikapulver
150 g ANDECHSER NATUR Bio-Ziegenfrischkäse
50 g Rucola

So geht's

1. Den Bulgur waschen und in der Gemüsebrühe aufkochen. Auf niedriger Stufe etwa 10

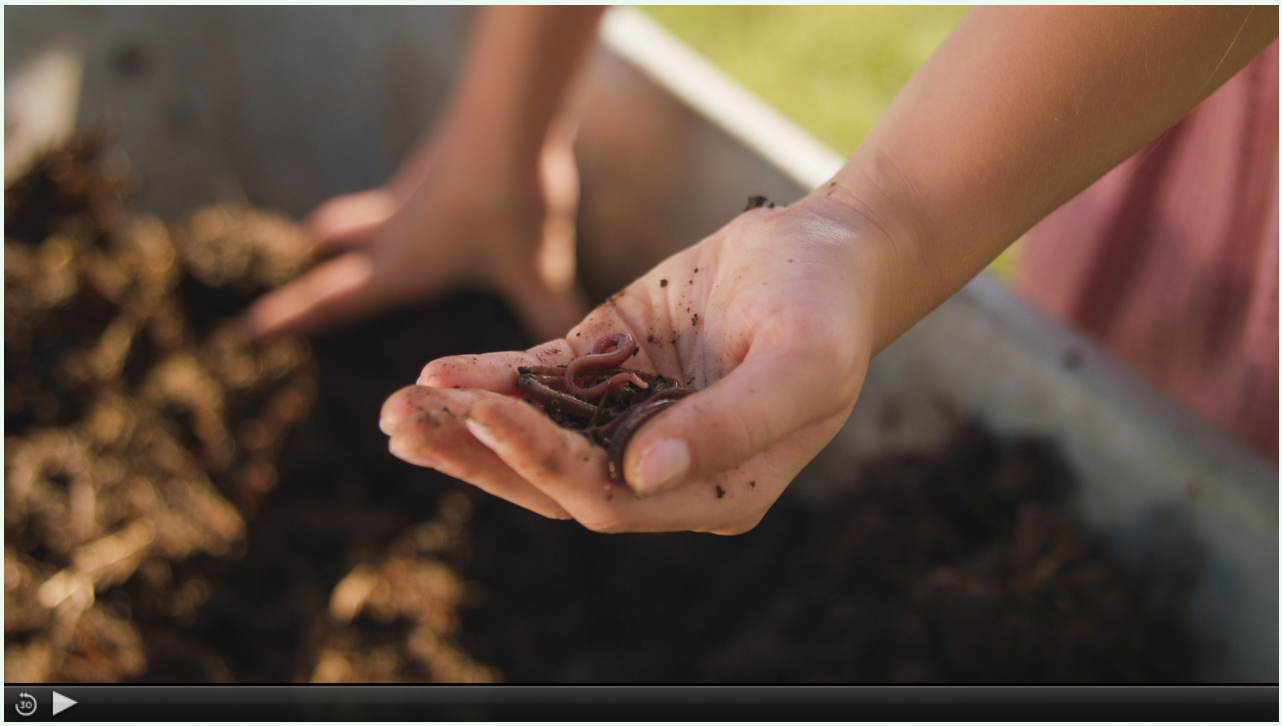
Minuten quellen lassen, bis das komplette Wasser aufgesogen ist.
2. Währenddessen Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein Würfeln. Die Tomaten ebenfalls klein Würfeln. Alles zusammen mit Tomatenmark, Öl, Balsamico und Petersilie in eine große Schüssel geben und vermengen.
3. Den Bulgur hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
4. Zucchini mit einem Sparschäler oder scharfem Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden. In etwas Öl von beiden Seiten anbraten. Die Zucchinistreifen sollten leicht gebräunt sein. Anschließend von beiden Seiten Salzen und mit Paprikapulver bestreuen.
5. Je Zucchinistreifen ein TL **ANDECHSER NATUR Bio-Ziegenfrischkäse** auf ein Ende legen und von dort aus aufrollen.
6. Ruccola, Bulgursalat und Ziegenkäse im Zucchinimantel zusammen servieren.

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

