

## Rezept - Bulgur Soufflée

Bulgur bzw. der Bulgurweizen (auch Boulghour, Bulghur oder Burghul ist ein vorgekochter Weizen (parboiled). Nach der Trocknung wird die freigelegte Kleie mechanisch entfernt. Danach wird das Korn grob oder fein mit einem Grützeschneider geschnitten. Er wird hauptsächlich aus Hartweizen hergestellt und ist ein Hauptnahrungsmittel in der Türkei und im Vorderen Orient (Wikipedia).

Bulgur wird sehr schonend hergestellt, enthält verschiedene B-Vitamine, Vitamin E und die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Phosphor.

Er gilt gesünder als Reis oder Nudeln und macht länger satt.

Es lohnt sich also, diese Getreideform einmal auszuprobieren.

Hier nun das Rezept:

100 g Bulgur (z.B. Vollkornbulgur aus dem Rössli Dorfladen)

300 ml Wasser

1EL Gemüsebrühe

3EL Olivenöl

150 g Zwiebeln, in feine Stücke geschnitten

150 g Karotten, grob gehackt

4 Eigelb

4 Eiweiss

250 ml Milch

150 g Feta

¼ TL Meersalz

Schwarzer Pfeffer

Muskat, gerieben

Kräuter, je nach Geschmack

Butter für die Form

Die Zwiebeln im Olivenöl andünsten, bis sie glasig werden. Dann den Bulgur hinzugeben und mit anbraten bis die Körner vom Olivenöl ganz überzogen sind. Nach und nach Wasser zusammen mit der Gemüsebrühe hinzugeben - dabei die Temperatur herunter schalten.

Den Bulgur sanft ziehen lassen, bis er gar ist. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Inzwischen die Eier trennen und das Eiweiss steif schlagen. Den Feta Käse in kleine Würfel schneiden und eine passende Form einfetten. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Milch mit den 4 Eigelben verquirlen und mit dem kleingeschnittenen Feta mischen, diese Masse und die kleingehackten Karotten unter den aufgequollenen Bulgur mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss das geschlagene Eiweiss vorsichtig unter die Masse heben.

Alles zusammen in die vorbereitete Form füllen, glätten und auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben.

Ca. 30 Minuten bei 180 Grad backen.

Dazu passen: verschiedene Salate, wie z.B. grüner Salat und Randensalat (Rote Beete Salat).

Bon appétit!