



## Bulgur-Rucola Pflanze



**Gute Idee?**

**JA!** Gesunde Ernährung und Bewegung  
sind immer eine gute Idee!

**Wir helfen Ihnen auf die Sprünge!**

# Bulgur-Rucola Pfanne



## Zutaten für 2 Personen:

120 g Bulgur

500 ml Gemüsebrühe

200 g Cocktailtomaten

1 Paprika

40 g Rucola

50 g Parmesan

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen.
2. Zwiebel würfelig und Knoblauch in kleine Stücke schneiden.
3. Gewaschene Tomaten halbieren.
4. Gewaschenen Paprika in Würfel schneiden.
5. Rucola kurz unter fließendem kaltem Wasser waschen.
6. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
7. Zwiebel und Knoblauch kurz goldgelb anrösten.
8. Paprika und Bulgur dazugeben, mitrösten und mit Brühe aufgießen.
9. Ca. 15-20 min auf kleiner Herdflamme köcheln lassen.
10. Tomaten dazugeben, kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Bulgurpfanne mit vorbereitetem Rucola und gehobeltem Parmesan anrichten.

## Ernährungstipp:

Der aus Hartweizen hergestellte Bulgur ist kohlehydrat- und ballaststoffhaltig. Gerade im Alter leiden viele Menschen an Verdauungsproblemen. Ausreichend trinken und eine gute Ballaststoffversorgung kann diesem Umstand entgegenwirken. Unser Tipp: Tagsüber mindestens 6-mal ein Glas Wasser oder Tee trinken!

 Videoanleitung und weitere Rezepte unter [www.kgkk.at/guteidee](http://www.kgkk.at/guteidee)

