



BAERLAUCHBULGUR MIT BRAETBAELLCHEN & SPARGEL

 Heute & morgen  Hauptspeise



Schwierigkeitsgrad



Aktive Zeit: 15 min
Gesamtzeit: 25 min



Personen

Zutaten

Bulgur:	200 g	Olivenöl:	2 EL
Spargel:	6 Stk.	Wasser:	1 dl
Frühlingszwiebeln:	2 Stk.	Salz, Pfeffer	
Bärlauch:	2 Hämpfeli		
Schweinsbratwurst:	2 Stk.		
Getr. Tomaten:	50 g		
Datteln:	4 Stk.		



Küchengeräte

Sieb



Getränkeempfehlung
Santa Barbara - Le Vaglie

Kochanleitung „Bärlauchbulgur mit Schweinsbrätbällchen und Spargel“

1 Eine hohe Pfanne mit Wasser und 1 TL Salz zum Kochen bringen.

2 Das Brät aus dem Darm der Schweinsbratwurst pressen und gleichgrosse Bällchen formen.

3 Die untere Hälfte der Spargelstangen mit einem Sparschäler schälen und ca. 3 min im Salzwasser kochen. Sobald diese gegart sind, das Wasser abschütten und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Spargelspitzen als ganze Stücke für die Garnitur beiseite legen.

Tipp: Der Spargel ist gar, sobald ein Messer ohne Widerstand die dickste Stelle durchstechen kann.

4 Den Bulgur in einem Gefäss mit lauwarmen Wasser waschen und diesen anschliessend absieben.

5 Die Frühlingszwiebeln und der Bärlauch waschen und fein schneiden. Ebenso die Tomaten und Datteln fein schneiden.

6 Die Schweinsbrätbällchen im Olivenöl bis fast gar anbraten, anschliessend die Frühlingszwiebeln mitdünsten und nach ca. 3 min den Bulgur begeben. Gut umrühren und mit 1 dl Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bärlauchpesto, Tomaten, Datteln und Spargel begeben. Alles gut vermengen und allenfalls nochmals abschmecken.

Tipp: In einem tiefen Teller anrichten und mit den Spargelspitzen ausgarnieren.

Das Gericht kann mit Granatapfel, Avocado oder Orangen verfeinert werden.