

ONE POT BULGUR MIT ROSENKOHL

ONE POT BULGUR MIT ROSENKOHL

Hattet ihr Reste vom Gänsebraten? Und wenn ja - gibt es die immer sofort an den nächsten Tagen, oder friert ihr sie ein paar Tage ein, bis ihr wieder in Stimmung dafür seid? Bei mir ist das immer unterschiedlich, aber da ich die Reste in diesem Fall klein gezupft habe (sozusagen Pulled Goose) war beides möglich. Ich habe hier in den letzten Jahren ja schon so einige Rezeptideen für die Reste verbloggt - dieses Jahr gab es etwas ganz einfaches und schnelles. Einen Eintopf, oder etwas charmanter formuliert: One Pot Bulgur mit Rosenkohl. Den kann man natürlich auch mit Hähnchenresten zaubern - nehmt einfach das was gerade da ist!



Zutaten für 2-3 Personen:

1,5 Tassen Bulgur

4 Tassen Gänsefond oder Geflügelfond


ca. 150g Reste vom Gänsebraten, Brathähnchen oder Suppenhuhn

150g Rosenkohl

1 Zwiebel

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Den Rosenkohl abwaschen, den Strunk befreien und falls vorhanden die äußeren, welken Blätter entfernen. Den Rosenkohl und die Zwiebel in feine Scheiben aufschneiden oder wie ich kurzerhand durch die Küchenmaschine* jagen. Kurz beiseite stellen.

Den Bulgur unter fließend Wasser in einem feinen Sieb kurz ausspülen. Den Bulgur und den Gänsefond in einen Topf geben und aufkochen. Dann nach Packungsanleitung bei kleiner Hitze quellen lassen und den Rosenkohl mit den Zwiebeln dazu geben. Für die letzten 2-3 Minuten das Gänsefleisch untermengen...



... und den One Pot Bulgur mit Rosenkohl mit Pfeffer und Salz abschmecken. Sobald der Bulgur weich und der Rosenkohl gar ist kann das Ganze auf passende Teller verteilt werden.

Super einfach und total lecker, oder?

