



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Bulgur-Tomate mit Gremolata

- 800 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 4 große Fleischtomaten
- 2 Zwiebeln
- 300 g Bulgur (grober Weizengrieß)
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL gehackte glatte Petersilie
- 600 g Joghurt, 1,5 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bulgur-Tomate mit Gremolata

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|----------------------|---------------|--------------------|----------|
| 16,3 g Fett | 72,6 g Kohlenhydrate | 17,7 g Eiweiß | 12 g Ballaststoffe | 540 kcal |
|-------------|----------------------|---------------|--------------------|----------|

Brennwert

Bulgur-Tomate mit Gremolata Den Ofen auf 150°C vorheizen. Bei 4 großen Fleischtomaten einen Deckel abschneiden und das Innere mit den Kernen herauslöfeln.

2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. 300 g Bulgur (grober Weizengrieß) zugeben und kurz anbraten. 800 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugießen und aufkochen. Bei geringer Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen, bis die Brühe vollständig aufgesogen ist. Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

Die Tomaten mit dem Bulgur füllen und auf ein Blech setzen. Für etwa 10 Minuten in den Ofen geben.

Inzwischen für die Gremolata die Schale einer unbehandelten Zitrone fein reiben. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Zitronenschale, Knoblauch und 2 EL gehackte, glatte Petersilie mischen. 600 g Joghurt (1,5% Fett) mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten aus dem Ofen nehmen und die Gremolata darüber streuen. Mit dem Joghurt servieren.

Tipp: Bulgur ist vorgekochte Weizengrütze und hauptsächlich in arabischen Ländern verbreitet. Erhältlich ist Bulgur in türkischen Feinkostgeschäften oder im Bioladen.