



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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 Bio Olivenöl Nativ Extra
- 300 g Bulgur (grober Weizengrieß)
- 4 große Fleischtomaten
- 2 g Zwiebeln
- 2 EL gehackte glatte Petersilie
- 600 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, unbehandelt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Tomaten vorbereiten:

Den Ofen auf 150 °C vorheizen. 4 große Fleischtomaten waschen, den Deckel abschneiden und das Innere samt Kernen mit einem Löffel herausnehmen.

2 Bulgur kochen:

2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. 300 g Bulgur (grober Weizengrieß) zugeben und kurz anbraten. Mit 800 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe aufgießen, aufkochen und bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen, bis die Brühe vollständig aufgenommen ist. Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

3 Tomaten füllen & garen:

Die vorbereiteten Tomaten mit dem Bulgur füllen und auf ein Backblech setzen. Im Ofen etwa 10 Minuten backen.

4 Gremolata & Joghurt zubereiten:

Für die Gremolata die Schale einer unbehandelten Zitrone fein abreiben. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Beides mit 2 EL gehackter, glatter Petersilie vermengen. 600 g Joghurt (1,5 % Fett) mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Anrichten & Servieren:

Die warmen Tomaten aus dem Ofen nehmen, mit der Gremolata bestreuen und zusammen mit dem Joghurt servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Ein Spritzer Zitronensaft über die fertigen Tomaten bringt noch mehr Frische. Variante: Statt Petersilie schmeckt auch frischer Koriander wunderbar in der Gremolata. Variante: Der Bulgur kann nach Belieben mit klein gewürfelter Paprika, Zucchini oder Oliven ergänzt werden - das sorgt für mehr Farbe und Aroma. Tipp: Wer es würziger mag, gibt etwas GEFRO BIO Würzmischung Africa Style in den Bulgur.