



Bulgur-Lauch-Auflauf

Zutatenliste

Leckere Hauptmahlzeit.

200 g Bulgur

3-4 EL Sonnenblumenkerne

1/2 l Gemüsebrühe

ca. 1 kg Lauch

Meersalz

150 ml Sahne

2 EL Curry

Muskatnuss

schwarzer Pfeffer

3 Eier

Butter zum Ausfetten

300 g Joghurt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 EL Petersilie

Zubereitung

Zuerst Bulgur, dann Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten. Gemüsebrühe aufkochen, Bulgur zugeben und bei geringer Hitze 15 Min. quellen lassen. Lauch putzen, in Ringe schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen. Sahne mit Curry, Salz, Muskatnuss, Pfeffer und Eiern verrühren. Eine feuerfeste Form ausfetten, die Hälfte des Bulgurs hineingeben, darauf das Gemüse verteilen. Mit dem restlichen Bulgur abdecken. Mit der Curry-Ei-Sahne begießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 35-40 Min. garen. Joghurt mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie mischen. Zum heißen Auflauf servieren.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Guten Appetit!