Bulgur-Gemüsepfanne

> Im **Rahmen** der **Juleica** **Zeitraum:** 11.3. bis 18.3.2017 **Author*innen:** Sabrina, Lisa und Jonas **Personen:** Gekocht für 23 Personen

Bulgur-Gemüsepfanne

Zutaten

- 2 kg Bulgur
- 3 Zucchini
- 3 große Wirsingköpfe
- 1 kg Möhren
- Pfeffer
- Salz
- 10 Zwiebeln
- 8 Zehen Knoblauch

Zubereitung

1. Zwiebeln und Möhren anbraten.
2. Wirsing, Zucchini und Knoblauch ergänzen.
3. Würzen.
4. Bulgur mit doppeltem Volumen Wasser aufkochen und quellen lassen bzw. Restwasser verkochen.

Tsatsiki

Zutaten

- 2 kg griechischer Joghurt
- 6 Zehen Knoblauch
- 1 Gurke
- 0,5 Zitrone
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

1. Knoblauch und Gurken kleinschneiden bzw. raspeln, mit Joghurt mischen und Zitrone ergänzen.





Version #2
Erstellt: 2026-05-14 08:31:22 UTC von jona
Zuletzt aktualisiert: 2026-05-14 08:38:51 UTC von jona