



### Zutaten:

2	Chicorée
0,5 l	Wasser
¼ TL	Salz
1	Lorbeerblatt
2 EL	Vollkornmehl
2 TL	Olivenöl
40 g	Bulgur
200 g	Karotten und Sellerie
	Kerbel
	Schnittlauch
	Salz   Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Parmesan

Zubereitungszeit: 15 Min. + 40 Min. Garzeit  
für 2 Personen – preisgünstig

## Gebratene Chicorée mit Bulgur

### Zubereitung:

Den Chicorée in kochendes Wasser geben und ca. 30 Min. köcheln lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen, etwas platt drücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Chicorée im Vollkornmehl (am besten frisch gemahlen) wenden und in einer Pfanne in 1 TL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldgelb anbraten. Den Bulgur in der doppelten Menge Flüssigkeit weich kochen. Karotten und Sellerie in feine Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten. Zu dem gedünsteten Gemüse den Bulgur geben und mit Kräutern, Parmesan und Gewürzen abschmecken.



Besuchen Sie unseren Shop  
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

