



GEMÜSE-BULGUR MIT BACK-KÄSE ATHENA

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 20 Min.

1. **Für den Gemüse-Bulgur:** Die Brühe aufkochen, den Bulgur hinzugeben und nochmals aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten aufquellen lassen (Es sollte keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein!). Noch lauwarm mit dem Gemüse mischen und mit dem Olivenöl, Zitronensaft oder Balsamicoessig und den Gewürzen abschmecken.
2. Den Gemüse-Bulgur zusammen mit dem nach Verpackungsanleitung zubereiteten Alpenhain Back-Käse Athena und dem Tsatsiki servieren.



ZUTATEN

10

Für den Gemüse-Bulgur:

1,3 l	Gemüsebrühe
250 g	Bulgur
300 g	in Würfel geschnittene Zucchini
300 g	in Spalten geschnittene Cocktailltomaten
300 g	in Würfel geschnittene Salatgurke
150 g	in Würfel geschnittene Paprika
150 g	in Streifen geschnittene Stangensellerie
150 g	Lauchzwiebelringe
2 Zehen	gepresster Knoblauch
100 g	Olivenöl
100 g	Zitronensaft oder Balsamicoessig
1/4 Bund	gezapfte Blattpetersilie
	Zucker, Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel, Koriander
etwas	abgeriebene Zitronenschale
10 Stück	Alpenhain TK Back-Käse Athena
800 g	Tsatsiki
	Lauchzwiebelringe, geviertelte Cocktailltomaten und Petersilie zum Garnieren