Bulgur-Auberginen-Mischung mit einem Mixstab grob pürieren. Der Aufstrich ist im Kühlschrank 2 – 3 Tage haltbar.

Bulgur-Müsli

Bulgur nach Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Mit viel Joghurt und Obst der Saison mischen. Zum Süßen eignen sich Ahornsirup, Birnendicksaft, Rosinen oder zerdrückte Banane. Ohne Joghurt, mit etwas mehr Obst, ergibt dies einen leckeren Obstsalat. Beides eignet sich zum Mitnehmen, als leichte Mahlzeit für unterwegs.

Bulgur-Salat mit Rotkohl und Orangen

für 4 – 6 Personen

Zutaten: 250 g ErdmannHAUSER Bulgur, 500 ml Orangensaft, 200 g Rotkohl, 2 Orangen, 1 Zwiebel, 4 EL Apfelessig, 3 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl, 3 ½ TL ErdmannHAUSER Steinsalz, frisch gemahlener Pfeffer, frische Sprossen zum Garnieren

Orangensaft mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Bulgur hinzugeben und 2 Minuten kochen lassen. Weitere 14 Minuten bei abgeschalteter Herdplatte zugedeckt quellen lassen. Rotkohl fein hobeln und mit 1 TL Salz und etwas Pfeffer würzen. Eine fein gewürfelte Zwiebel hinzugeben, zwei Orangen filetieren und den dabei entstehenden Saft zum Rotkraut hinzugeben und alles kräftig durchkneten. Den abgekühlten Bulgur mit dem Rotkohl und den Orangenfilets vermischen und mit Apfelessig, Sonnenblumenöl, 1 ½ TL Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit frischen Sprossen garnieren.

Chili sin Carne

für 4 Personen

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sonnenblumenöl, 100 g ErdmannHAUSER Bulgur, 1 EL Tomatenmark, 200 ml Wasser, 700 ml passierte Tomaten, 1 rote, 1 gelbe und 1 grüne Paprika, 1 EL Olivenöl, 1 Glas Mais, 1 Glas Kidneybohnen. Gewürze: 1 kleine Chilischote, Pfeffer, Tabasco, 1 ½ TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL ErdmannHAUSER Steinsalz, 1 Msp. Piment, ½ TL Curry, ½ TL Bockshornklee gemahlen, 1 TL Zucker, 1 TL ErdmannHAUSER Kräutersalz, ½ TL Muskatblüte

Zwiebel, Knoblauchzehe würfeln und in einem Topf mit Sonnenblumenöl anschwitzen. Dann den Bulgur mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit dem Wasser ablöschen. Die passierten Tomaten und das Steinsalz hinzugeben und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Abgedeckt stehen lassen. In der Zwischenzeit, die Paprika würfeln und in einer separaten Pfanne mit Olivenöl anbraten, Chilischote kleinhacken und zusammen mit den anderen Gewürzen das Paprikagemüse abschmecken, danach zum Bulgur hinzugeben, anschließend den Mais und die Kidneybohnen dazugeben und aufkochen.

Kürbisauflauf mit Bulgur

für 4 – 6 Personen

Zutaten: 500 ml Wasser, 2 – 3 EL ErdmannHAUSER Kräutersalz, 250 g ErdmannHAUSER Bulgur, 1 kg Hokkaido-Kürbis, 1 – 2 EL Olivenöl, 50 ml Sahne, 1 Ei, 1 TL ErdmannHAUSER Meersalz, ½ TL Paprika, 1/2 Msp. Muskat, 1 Prise Cayennepfeffer, Pfeffer, 100 g geriebener Bergkäse.

Bulgur nach Grundrezept mit ½ TL Kräutersalz zubereiten. Kürbis in 2 cm große Würfel schneiden, mit Olivenöl und 1 – 2 TL Kräutersalz marinieren. Den Kürbis im vorgeheizten Ofen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech bei 180 °C 15 – 20 Minuten backen. Sauerrahm, Sahne und Eier verrühren. Mit Meersalz, Paprika, Muskat, Cayennepfeffer und Pfeffer würzig abschmecken. Bulgur mit dem gebackenen Kürbis in eine Auflaufform schichten und mit der Sauerrahm-Ei-Mischung übergießen.

Geriebenen Bergkäse über den Auflauf streuen. Den Auflauf bei 180 °C 40 – 50 Minuten backen.

ErdmannHAUSER Getreideprodukte GmbH
Robert-Boschstr. 17 · D-71729 Erdmannhausen
Tel.: 07144/8964-0 · Fax: 07144/8964-28
info@erdmannhauser.de · www.erdmannhauser.de

ERDMANN HAUSER

... aus gutem Grund

Was ist Bulgur?

Getreide in seiner bekömmlichsten Form

- Besonders bekömmlich und nährstoffreich
- Urtypischer Getreidegeschmack ohne Zusätze
- Wohlige Sättigung und hoher Ballaststoffgehalt
- Schnelle Zubereitung und vielseitige Verwendung

Der ErdmannHAUSER Getreideaufschluss: Wasser, Wärme und Zeit

Der ErdmannHAUSER Bulgur, den es in den Sorten **Buchweizen**, **Dinkel**, **Gerste** und **Hartweizen** gibt, wird über ein eigens entwickeltes Verfahren als ganzes, unversehrtes Korn schonend durch Wasser und Wärme aufgeschlossen.

Durch diesen Vorgang wird das Korn für den menschlichen Organismus besonders verträglich und wertvoll. Der Aufschluss aktiviert die im Korn gebündelten lebensnotwendigen Nähr- und Vitalstoffe und vervielfältigt ihre positiven Eigenschaften für den Menschen. Das ErdmannHAUSER Verfahren schließt also die biologische Verfügbarkeit der jeweiligen Getreidequalität für die menschlichen Ernährungsbedürfnisse auf.

Der zeitliche Ablauf des Vorgangs richtet sich ganz nach der Entwicklung des jeweiligen Korns, wie es beim Ankeimen in Erscheinung tritt. Nur so kann es sich mit den eigenen, in der Hülle des Kornes liegenden Kräften ganz durchdringen.

Durch den anschließenden Darrvorgang kann sich der urtypische Geschmack des Getreides voll entfalten, bevor es dann in der Mühle auf dem Grützeschneider grob gebrochen wird.

Der Bulgur eignet sich nicht nur als reine Beilage zu Hauptgerichten, sondern auch hervorragend für kernige Bratlinge, erfrischende Salate oder auch als köstliche Grundlage für Müslis.

ErdmannHAUSER Herkunftsgarantie

Dinkel, Gerste, Hartweizen und Buchweizen stammen von regionalen biologisch-dynamisch wirtschaftenden Bauern. Charge für Charge ist der Weg vom Anbauer über den Verarbeiter bis zu Ihnen nachvollziehbar. Der Name des Bauern, von dem das jeweilige Getreide stammt, steht auf der Rückseite jeder Bulgur-Packung. Ein Teil des Hartweizens wird zusätzlich von einer Bauerngemeinschaft angebaut, deren Hof in Italien anerkannt biologisch-dynamisch wirtschaft.

ErdmannHAUSER Saatgutkampagne

Zusammen mit den Verbrauchern wollen wir etwas für die Unabhängigkeit der Bauern durch neue, für den ökologischen Anbau geeignete Getreidesorten tun. Denn die sog. „modernen" biotechnologischen Entwicklungen führen zu Abhängigkeit durch jährlich nötigen Kauf von neuem Saatgut und zum Einsatz von Insektiziden, Fungiziden, Herbiziden und Hormonen.

Aus einem Teil des Erlöses von Bulgur und weiteren Artikeln unterstützt ErdmannHAUSER die Arbeit von fünf biologisch-dynamisch arbeitenden unabhängigen Getreidezüchtern.

Grundrezept für alle Bulgur-Sorten

Pro Person und Mahlzeit etwa 40 g. $^1/_3$ Bulgur, $^2/_3$ Wasser, etwas Salz. Bulgur mit kochendem Wasser überbrühen, 2 Minuten köcheln lassen und 15 – 20 Minuten warmgestellt ausquellen lassen.

Bulgur-Mangold-Auflauf

für 4 – 6 Personen

Zutaten: 250 g ErdmannHAUSER Bulgur, ErdmannHAUSER Kräutersalz, 500 g Mangold , 1 Zwiebel, 1 – 2 EL Olivenöl , 250 ml Sahne, Cayennepfeffer, Pfeffer aus der Mühle, 2 Eier, ½ TL ErdmannHAUSER Steinsalz, ½ TL Muskatblüte/ Muskatnuss, etwas Butter, 200 g Bergkäse

Bulgur nach Grundrezept mit ½ TL Salz zubereiten. Den Mangold waschen und die Stiele von den Blättern trennen. Die Stiele, sowie die Blätter, in 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden und mit den Mangoldstielen im Olivenöl anbraten. Mit 100 ml Sahne ablöschen und bissfest garen. Die Mangoldblätter dazugeben und mit 1 TL Kräutersalz, Muskatblüte und etwas Cayennepfeffer und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Nun 1 weitere Minute mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Den Mangold abgießen und die Flüssigkeit mit der restlichen Sahne, den Eiern, Steinsalz und Muskatnuss verrühren.

Eine Auflaufform ausbuttern und den Bulgur sowie den Mangold einschichten. Die Eiersahne darüber gießen. Den Käse reiben und auf den Auflauf geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 30 – 40 Minuten goldbraun backen.

Salat aus Bulgur

für 4 – 6 Personen

Zutaten: 250 g ErdmannHAUSER Bulgur, je ½ rote und gelbe Paprika, 1 kleine Zucchini, 2 Tomaten, ½ Zwiebel, Obstessig, ErdmannHAUSER Kräutersalz, Olivenöl, ca. 150 g Schafskäse

Bulgur nach Grundrezept mit ½ TL Salz zubereiten und abkühlen lassen. Paprika und Zucchini in Streifen schneiden, Tomaten und Zwiebeln würfen. Mit Obstessig, Kräutersalz und Olivenöl abschmecken und etwas durchziehen lassen. Vor dem Servieren den gewürfelten Schafskäse unterheben.

Bulgur-Bratlinge

für 4 – 6 Personen

Zutaten: 250 g ErdmannHAUSER Bulgur, 1 – 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 kleine Eier, Majoran, Petersilie, 100 g geriebener Bergkäse, Kokosfett oder Bratöl

Bulgur nach Grundrezept mit ½ TL Salz zubereiten und abkühlen lassen. Zwiebeln dämpfen, gehackte Petersilie dazu geben und anschließend alle Zutaten miteinander vermengen und kräftig abschmecken. Mit feuchten Händen Bratlinge formen und im heißen Fett von beiden Seiten anbraten. Die Bratlinge auf ein Backblech setzen und ca. 30 Minuten bei 200 °C im Backofen backen.

Bulgur mit grünen Bohnen und Schafs- oder Ziegenkäse

für 4 Personen

Zutaten: 180 g ErdmannHAUSER Bulgur, ca. 600 g grüne Bohnen, Bohnenkraut, Pfeffer nach Geschmack, ca. 150 g Schafs- oder Ziegenkäse, Olivenöl

Bulgur nach Grundrezept mit ½ TL Salz zubereiten. Bohnen mit Bohnenkraut garen, Wasser abgießen und mit etwas Olivenöl und dem Bulgur vermischen. Vor dem Servieren den gewürfelten Käse unterheben.

Auberginenaufstrich mit Bulgur

für 4 Personen

Zutaten: 100 g ErdmannHAUSER Bulgur, 1 TL ErdmannHAUSER Kräutersalz, 1 Aubergine, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 6 EL Olivenöl, 70 g kleingehackte Pinienkerne, Rosmarin, 1 TL ErdmannHAUSER Steinsalz, Pfeffer

Bulgur nach Grundrezept mit 1 TL Kräutersalz zubereiten und abkühlen lassen.

Aubergine, Zwiebel und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 4 EL Olivenöl anbraten. Pinienkerne in einer separaten Pfanne anbräunen. Mit Rosmarin, Steinsalz und etwas Pfeffer abschmecken. Die glasigen Auberginenwürfel unter den Bulgur mischen, 2 EL Olivenöl dazugeben. Die