

Butter-Bulgur im Mangoldblatt

Für 4 Personen

Zutaten:

2 (ca. 80 g)	Zwiebeln, fein gewürfelt
80 g	Butter
120 g	Bulgur (gibt es in türk. Läden)
400 ml	Geflügelfond
1	Knoblauchzehe
4	Mangoldblätter, gleich groß
½ Bund	Petersilie, glatt
2 EL	Thymianblättchen, frisch

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

1. Die Zwiebeln in 30 g Butter glasig dünsten, den Bulgur unterrühren, kurz mitdünsten. Nach und nach den Geflügelfond dazugießen. Den Bulgur 15 Minuten ausquellen lassen, ab und zu durchrühren. Mit Salz und der gedrückten Knoblauchzehe würzen.
2. Während der Bulgur gart, die Mangoldblätter kurz in kochendes Salzwasser tauchen, abtropfen lassen und in 20 g Butter von beiden Seiten 2 Minuten dünsten. Die Petersilie hacken.
3. Die Petersilie, den Thymian und die restliche Butter unter den Bulgur mischen, mit Salz abschmecken. Den Bulgur in die Mangoldblätter füllen, bis zum Servieren zugedeckt warm halten.
4. Passt gut zu kurz gebratenem Fleisch.

Die Mangoldblätter kann man auch weglassen.