

**Burgul können Sie als Beilage zu Fleisch, Fisch, Gemüse etc., oder auch als Eintopf mit Tomaten, Käse, Gemüse usw. genießen.**



### **Rezeptbeispiel 1**

(Schnelle und einfache Beilage für 4 Personen)

2 Tassen Burgul, 1 mittlere Zwiebel, 1EL Butter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel klein schneiden und in Butter kurz anbraten. Burgul dazugeben und glasig dünsten. Mit 4 Tassen Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 8-10 Minuten kochen lassen.

### **Rezeptbeispiel 2**

(Als Gemüsefüllung für 4 Personen)

2 Tassen Burgul, 300gr. gehacktes Fleisch, 1 mittlere Zwiebel,

2 Knoblauchzehen, 1EL Butter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel klein schneiden und in Butter kurz anbraten. Fleisch dazugeben und anbraten. Die gepressten oder kleingeschnittenen Knoblauchzehen und Burgul dazugeben und glasig dünsten. Mit 4 Tassen Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 8-10 Min. kochen lassen, danach in beliebiges Gemüse abfüllen (z.B. Tomaten, Peperoni, Auberginen usw.). Alles in eine Form geben und 10-15 Min. im auf 180°C vorgeheizten Ofen backen. (Bei Gemüse ohne Saft jedes Gemüsestück mit 1EL Wasser übergießen).

### **Rezept "Texas-Frühstück"**

(Für 2 Personen)

Je 1 Tasse Burgul, Milch und Wasser, ca. 50gr. Weinbeeren, Yoghurt oder Milch, Honig oder Zucker, ev. Früchte, Salz

Zubereitung:

Wasser und Milch mit Salz aufwärmen, Burgul und Weinbeeren dazugeben und 8-10 Min. kochen lassen. Abkühlen. Zum Servieren nach Belieben Yoghurt oder Milch dazugeben, mit Honig oder Zucker süßen oder kleine Fruchtstückchen dazugeben.