



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Bulgur-Tomate mit Gremolata

- 800 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 2 Zwiebeln
- 300 g Bulgur (grober Weizengrieß)
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL gehackte glatte Petersilie
- 600 g Joghurt, 1,5 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 große Fleischtomaten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bulgur-Tomate mit Gremolata

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,3 g Fett	72,6 g Kohlenhydrate	17,7 g Eiweiß	12 g Ballaststoffe	540
kcal Brennwert				

Bulgur-Tomate mit Gremolata

1⌚ Tomaten vorbereiten:

Den Ofen auf 150 °C vorheizen. 4 große Fleischtomaten waschen, den Deckel abschneiden und das Innere samt Kernen mit einem Löffel herausnehmen.

2⌚ Bulgur kochen:

2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

300 g Bulgur (grober Weizengrieß) zugeben und kurz anbraten.

Mit 800 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** aufgießen, aufkochen und bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen, bis die Brühe vollständig aufgenommen ist.

Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

3⌚ Tomaten füllen & garen:

Die vorbereiteten Tomaten mit dem Bulgur füllen und auf ein Backblech setzen. Im Ofen etwa 10 Minuten backen.

4⌚ Gremolata & Joghurt zubereiten:

Für die Gremolata die Schale einer unbehandelten Zitrone fein abreiben. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

Beides mit 2 EL gehackter, glatter Petersilie vermengen.

600 g Joghurt (1,5 % Fett) mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

5⌚ Anrichten & Servieren:

Die warmen Tomaten aus dem Ofen nehmen, mit der Gremolata bestreuen und zusammen mit dem Joghurt servieren.

⌚ Tipps & Varianten:

⌚ **Tipp:** Ein Spritzer Zitronensaft über die fertigen Tomaten bringt noch mehr Frische.

⌚ **Variante:** Statt Petersilie schmeckt auch frischer Koriander wunderbar in der Gremolata.

⌚ **Variante:** Der Bulgur kann nach Belieben mit klein gewürfelter Paprika, Zucchini oder Oliven ergänzt werden – das sorgt für mehr Farbe und Aroma.

⌚ **Tipp:** Wer es würziger mag, gibt etwas **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** in den Bulgur.