



## Bulgur-Rucola Pflanze



# Gute Idee?

**JA!** Gesunde Ernährung und Bewegung sind immer eine gute Idee!

**Wir helfen Ihnen auf die Sprünge!**



Österreichische  
Gesundheitskasse

# Bulgur-Rucola Pfanne



## Zutaten für 2 Personen:

120 g Bulgur

500 ml Gemüsebrühe

200 g Cocktailtomaten

1 Paprika

40 g Rucola

50 g Parmesan

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer

## Ernährungstipp:

Der aus Hartweizen hergestellte Bulgur ist kohlehydrat- und ballaststoffhaltig. Gerade im Alter leiden viele Menschen an Verdauungsproblemen. Ausreichend trinken und eine gute Ballaststoffversorgung kann diesem Umstand entgegenwirken. Unser Tipp: Tagsüber mindestens 6-mal ein Glas Wasser oder Tee trinken!

## Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen.
2. Zwiebel würfelig und Knoblauch in kleine Stücke schneiden.
3. Gewaschene Tomaten halbieren.
4. Gewaschenen Paprika in Würfel schneiden.
5. Rucola kurz unter fließendem kaltem Wasser waschen.
6. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
7. Zwiebel und Knoblauch kurz goldgelb anrösten.
8. Paprika und Bulgur dazugeben, mitrösten und mit Brühe aufgießen.
9. Ca. 15-20 min auf kleiner Herdflamme köcheln lassen.
10. Tomaten dazugeben, kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Bulgurpfanne mit vorbereitetem Rucola und gehobeltem Parmesan anrichten.

 Videoanleitung und weitere

Rezepte unter [www.gesundheitskasse.at/guteidee](http://www.gesundheitskasse.at/guteidee)

### Impressum

**Medieninhaber und Herausgeber:** Österreichische Gesundheitskasse, [www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

**Gestaltung:** mehrWERT, Funderstraße 1A, 9020 Klagenfurt a. Ws. & ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt a. Ws.;

**Fotos:** Adobe Stock, Shutterstock; **Druck:** Mohorjeva-Hermagoras, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Klagenfurt a. Ws.