Hackfleisch-Bulgur mit gebratenem Rosenkohl

Hackleisch, Bulgur, Sauce und gebratene Röschen

Dies ist ein reines Phantasie-Rezept. Ich brate Schalotte und Knoblauch an, dann ebenfalls Hackfleisch und Bulgur. Hinzu kommt fruchtige Currysauce, dann so viel Wasser, wie der Bulgur normalerweise zum Garen braucht. Das Hackfleisch gare ich in der Sauce einfach mit. Dazu Rosenkohl, den ich in Wasser gare, die Röschen halbiere und in Butter anbrate.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Bulgur
- 3 Tassen Wasser
- 2–3 EL fruchtige Currysauce
- 200 g Rosenkohl

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Rosenkohl putzen. Wasser in einem Topf erhitzen und den Rosenkohl darin etwa 10 Minuten kochen. Herausnehmen, Röschen halbieren. Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch und Bulgur dazugeben und auch mit anbraten. Currysauce dazugeben und das Wasser. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 10 Minuten köcheln lassen. Dann nochmals unzugedeckt bei geringer Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen und die Sauce reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Zum Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen und die Röschenhälften mit der Schnittfläche nach unten einige Minuten kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hackfleisch-Bulgur-Mischung mit Sauce in einen tiefen Teller geben und die Röschenhälften darauf verteilen.