

## Bulgur mit Mozzarella, Broccoli, Apfel und Erbsen

Für 4 Weckgläser

### Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Broccoli (250 g)
- 1 grüner Apfel
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g TK-Erbsen
- 1 kleines Glas SWEMA Gemüsebrühe
- 1 Tasse Bulgur
- 2 EL hochwertiger Essig
- 1 Mozzarellakugel
- Salz

### Zubereitung:

1. Broccoli putzen, den Stiel von den Röschen befreien. Den Stiel in feine Würfel schneiden.
2. Die äußeren, trockenen Zwiebelschalen ablösen, die Zwiebel fein hacken und in etwas Öl glasig anschwitzen. Mit drei Kaffeetassen Wasser ablöschen, ein Teelöffel Swema oder eine andere Bio-Gemüsebrühe sowie die Broccolistiel-Würfel dazu geben, bei Bedarf noch etwas salzen. Solange köcheln lassen, bis der Stiel knackig gegart ist. Eine Kaffeetasse voll Bulgur in die kochende Brühe hinzugeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen, die Tiefkühlerbsen unterrühren und alles quellen lassen.
3. Die kleinen Broccoliröschen in einer Pfanne kurz scharf anrösten, salzen und mit einem Schuss Essig ablöschen. Den in Würfel geschnittenen, grünen Apfel dazugeben und alles abkühlen lassen.
4. Mozzarella in Scheiben schneiden. Das Weckglas zunächst zu einem Viertel mit Bulgur füllen, mit einer Schicht Mozzarella auslegen, danach mit der Broccoli-Apfel-Mischung auffüllen.