

# Bulgur-Gemüse-Risotto Vegan



Rezept und Foto von Manuela Huber

## **Zutaten:**

4 Karotten  
1 Zwiebel  
1 rote Paprika  
kleine Zucchini  
Brokkoli Reste  
ein paar Champions  
1 Tasse Bulgur  
Gemüsebrühe  
etwas Weißwein (nach Geschmack)  
100ml Sojacuisine oder Hafercuisine  
Chili, Pfeffer etwas Salz (bei Bedarf)

## **Zubereitung:**

CC-Kessel kurz aufheizen bei 140 Grad, 1EL Rapsöl ca 1 min

Karotten (in Scheiben geschnitten, z.B. mit Multi oder Trommelraffel) für 5 min bei 120 Grad andünsten, Zwiebel in Würfel dazu, weitere 5 min

Dann der Garstufe entsprechend das restliche Gemüse dazu geben, mit Wein und Brühe aufgießen und 10 min bei 110 Grad mit Flexi, Stufe 1

In der Zwischenzeit den Bulgur mit der doppelten Menge

kochendem Wasser quellen lassen.

Bulgur abgießen, in den Topf geben, "Sahne" dazu und noch einmal kurz durchrühren, nach Geschmack würzen