



**BioGourmet**

#### Zutaten für 2 Personen:

1 Tasse BioGourmet  
Buchweizen Bulgur  
4 EL BioGourmet Suppengrün  
BioGourmet Salatkerne mediterran  
nach Belieben  
½ Flasche BioGourmet Bratöl  
zum Frittieren

35 g glutenfreies Mehl  
25 g Speisestärke (glutenfrei)  
¼ TL Salz  
75 ml Mineralwasser, kalt  
1 Zitrone  
3 Tassen Brennnessel – Austriebe,  
ca. 4cm lang

## Glutenfreier Buchweizen-Bulgur mit Gemüse und frittierten Brennnesseln

Glutenfreier Buchweizen-Bulgur mit Gemüse und frittierten Brennnesseln ist schnell zubereitet und besonders bekömmlich. Insbesondere im Frühling, wenn die jungen Nesseln austreiben und noch mild im Geschmack sind, eignet sich dieses Rezept, um Ihre Gäste zu überraschen.

Buchweizen Bulgur ist von Natur aus glutenfrei und durch die besondere Verarbeitung im ErdmannHAUSER Getreideaufschluss für eine vollwertige Schonkost zu empfehlen.

### Zubereitung

Für den Tempura-Teig das glutenfreie Mehl und Speisestärke mischen und mit dem Wasser glatt rühren. Die Schüssel für 45 Minuten kalt stellen, am besten in einer größeren Schüssel auf Eiswürfel. Brennesseltriebe waschen und in der Salatschleuder trocknen. Beiseite stellen. Buchweizen Bulgur in 2 Tassen kochendes Wasser einrühren, salzen und ein paar Minuten köcheln lassen. Topf beiseite stellen, Suppengrün 4 EL zusätzliches Wasser unterrühren und alles zusammen ausquellen lassen. Zitrone waschen, trocken reiben und mit Schale in 3mm dünne Scheiben schneiden.

Bratöl in einem hohen Topf erhitzen. Mittlere Temperatur einstellen. Zitronenscheiben in den Tempurateig tauchen, vorsichtig ins heiße Öl geben, 2-3 Minuten knusprig frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier das Fett abtropfen lassen, salzen. Auf einem Teller im Backofen bei maximal 50°C warm halten. Ebenso mit den Brennnesseln verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Restliche Brennnesseln ohne Teigmantel ca. 1 Minute knusprig frittieren. Vorsicht vor Spritzern! Die frittierten Köstlichkeiten auf dem glutenfreien Buchweizen Bulgur anrichten und mit BioGourmet Salatkernen mediterran bestreuen.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!**

Weitere Rezeptideen finden Sie auf [www.bio-gourmet.com/rezepte](http://www.bio-gourmet.com/rezepte)