

OLIVENÖL & SPEISE

Weizengrütze mit Schwarzkohl und 2020 Tenute Rubino Olio Extra Vergine di Oliva Fruttato Intenso

Liebe Genießerinnen und Genießer des guten Geschmacks,

gerne möchte ich Ihnen einige Möglichkeiten zeigen, wie man Olivenöl vielfältig einsetzen kann.

In der mediterranen Küche wird Olivenöl unter anderem bei der Zubereitung von Gemüse eingesetzt. Wahrscheinlich auch wegen des Klimas werden solche Speisen dann oft kalt gegessen.

Heute stelle ich Ihnen Weizengrütze – alias Bulgur – in Olivenöl vor.

Schalotten, rote Spitzpaprika und eine Chilischote in kleine Würfel schneiden und andünsten. Anschließend den Bulgur dazu geben und mit Wasser und reichlich Olivenöl garen. Das Volumen des Wassers sollte in etwa dem des Bulgurs entsprechen. Parallel dazu den Schwarzkohl vom Strunk trennen und im Dampfgarer zubereiten. Aus dem garen Kohl das Wasser auspressen. Wenn auch der Bulgur fertig gegart ist, die Bulgur-Gemüse-Mischung dazugeben und alles vermengen und erkalten lassen.

Mit Zitronensaft servieren und bei Zimmertemperatur essen.

Weitere Hinweise zum Öl und zur Zubereitung finden sich in einem Video, das bei Facebook unter [vinvinoweinergin](#), bei YouTube unter [vinvinowein](#), bei Instagram unter [vinvinowein.de](#) und auf unserer Webseite unter www.vinvinowein.de/videos/ abrufbar ist.

Guten Appetit.

Bleiben Sie gesund und glücklich

Ihr vinvinowein-Team aus dem Lehel

www.vinvinowein.de