

Nussiges Bulgurgemüse in Kokosöl

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 25 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

1 Zwiebel
1 EL Kokosöl
100 g Gehackte Mandeln
300 g Brokkoli
150 g Bulgur
1 Rote Paprika
Salz
schwarzer Pfeffer
400 ml Gemüsebrühe
1 TL Ras el Hanout Kokoswürzöl



Zubereitung

Zwiebel fein hacken und in einem Topf in Kokosöl anbraten, Bulgur dazugeben, kurz anrösten, mit der Gemüsebrühe übergießen und zum Kochen bringen. Danach auf kleiner Flamme 8 - 10 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und durch ein Sieb geben. Mandeln grob zerkleinern und in der Pfanne ohne Fett rösten. Das Gemüse fein hacken und zu den Mandeln geben. Unter Rühren kurz einige Minuten glasig anbraten. Das Gemüse mit dem Bulgur vermengen, salzen und pfeffern. Danach mit einem Kokoswürzöl abschmecken: Es eignen sich Ras-el-Hanout, Curry, Tikka Masala, Ingwer-Limon und 5 Chinesische Gewürze.