

# Nussiges Bulgurgemüse in Kokosöl

Zutaten für 2 Personen

**Zubereitungszeit** 25 Minuten

**Schwierigkeit** einfach

## Zutaten

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



## Zubereitung

Zwiebel fein hacken und in einem Topf in Kokosöl anbraten, Bulgur dazugeben, kurz anrösten und mit 400 ml 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, Harissa, Curry, Tikka Masala, Tandoori, Ingwer-Limon und 5 Chinesische Gewürze.