

Orientalischer Zimt-Bulgur

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Preiselbeeren, getrocknet: 50 g
- Mandelkerne oder -plättchen: 3 EL
- Zimt gemahlen: 2 g
- Bulgur: 150 g
- Olivenöl: 1 EL
- Orangensaft: 6 EL
- Salz
- Pfeffer
- Optional: Kreuzkümmel

Zubereitung:

Mandelkerne grob hacken. Zimt und 150 ml Wasser aufkochen. Bulgur zugeben und bei ausgeschalteter Herdplatte zugedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen.

Orangensaft zugeben, mit Salz, Pfeffer – und optional gemahlenem Kreuzkümmel – würzen. 1 EL Olivenöl, Mandelkerne und Preiselbeeren unter den Bulgur mischen.

TIPP

Als Eiweißbeilage ergänzt gebratener Räuchertofu oder Feta dieses Gericht optimal.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
235 kcal	8,2 g	0,8 g	30 g	5,1 g	7,1 g	7,44 g	0,5 g

Allergen(e):

A - Gluten	H - Schalenfrüchte