

## Grüner Gemüse-Wok mit Bulgur

herrlich aromatisch

Für 4 Portionen



Salz ♦ 300 g Bulgur ♦ 500 g Brokkoli ♦ 60 g  
Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 1 walnuss-  
großes Stück Ingwer ♦ 1 rote Chilischote ♦  
120 g Lauchzwiebeln ♦ 200 g Zuckerschoten ♦  
1 Bio-Limette ♦ 2 EL Bratöl ♦ je 1 TL gemahle-  
ner Kreuzkümmel und Koriander ♦ 1 TL Curry-  
pulver ♦ 400 ml Kokosmilch ♦ 100 ml Gemüse-  
brühe ♦ 1 TL Rohrohrzucker ♦ schwarzer Pfeffer ♦ ½ Bund Koriander

1. 600 ml Wasser aufkochen, 1 TL Salz und Bulgur zugeben. Im geschlossenen Topf auf ausgeschalteter Herdplatte 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen, in 1 cm breite Scheiben schneiden und alles waschen. Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli darin 3 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und zur Seite stellen.

2. Inzwischen Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. Limette heiß abwaschen, trocken reiben, 2 TL Schale fein abreiben und 1 Limettenhälfte auspressen.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

3. Öl in Wok oder großer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili 4 Minuten unter Rühren anschwitzen. Lauchzwiebeln und Zuckerschoten zugeben und 1 Minute mit anbraten. Gewürze unterrühren und 1 Minute mitbraten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und kurz aufkochen. Brokkoli, Zucker, Limettensaft und -schalenabrieb zugeben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3-5 Minuten unter Rühren köcheln. Inzwischen Koriander kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen mit feinen Stielen abzupfen und grob hacken. Gemüse mit Bulgur anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Pro Portion:** ca. 385 kcal, 1610 kJ, 14 g EW, 66 g KH, 7 g F, 5 BE

**AUCH LECKER:** Natürlich passt auch Basmatireis ganz prima zum Wok.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

