

# 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-Lemon und 5 Chinesische Gewürze.