

Rezept

Bulgur-Orangen-Bowl

Ein Rezept von Bulgur-Orangen-Bowl, am 26.04.2024

Zutaten

2 EL Pistazienkerne (ungesalzen)	2 EL heller Sesam
2 EL flüssiger Honig	600 ml Haferdrink
180 g Bulgur	1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
2 Orangen	300 g Möhren
6 getrocknete Medjool-Datteln	400 g griechischer Sahnejoghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 18 g F, 14 g EW, 72 g KH

Zubereitung

1. Pistazien und Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und den Honigiterrühren. Die Mischung auf Backpapier abkühlen lassen.
2. Den Haferdrink in einem Topf aufkochen. Den Bulgur zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. garen. Vanillezuckeriterrühren, den Bulgur zugedeckt lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen die Orangen schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Die Orangen quer in Scheiben schneiden und diese halbieren. Den austretenden Saft dabei auffangen. Die Möhren putzen, schälen und raspeln. Die Datteln längs halbieren, entsteinen und würfeln. Den Joghurt mit dem Orangensaft verrühren.
3. Den Bulgur durchrühren und auf Bowls verteilen. Möhren, Datteln, Joghurt und Orangenscheiben darauf anrichten. Den Pistazien-Crunch grob hacken, aufstreuen und die Bowls servieren.