

Rezept

Kokosbulgur mit Gemüse

Ein Rezept von Kokosbulgur mit Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Kokosbulgur

400 g Bulgur
Salz

400 ml Kokosmilch
2 TL Currypulver

Für das Gemüse-Stir-Fry

3 Möhren
1 gelbe oder rote Paprika
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Sesamöl

1 Fenchel
1 Zucchini
1 Stück Ingwer (1-2 cm lang)

Für die Sauce

2 EL Stärke
2 EL Ahornsirup

8 EL Sojasauce
2 EL Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal, 32 g F, 19 g EW, 94 g KH

Zubereitung

1. Für den Kokosbulgur den Bulgur waschen, mit der Kokosmilch und 200 ml Wasser, 2 TL Salz und Currypulver in einen Topf geben und ca. 12-15 Min. köcheln lassen, bis er gar ist.
2. Für das Gemüse-Stir-Fry die Möhren waschen, schälen und in Streifen schneiden. Den Fenchel waschen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen und in Stifte schneiden. Eine Hälfte der Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden, die andere beiseitestellen. Ingwer schälen und fein reiben.
3. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln und den Ingwer unter Rühren 3-4 Min. anschwitzen. Das Gemüse hinzufügen und 5-7 Min. dünsten, gelegentlich umrühren.
4. Für die Sauce alle Zutaten bis auf den Sesam mit 6 EL Wasser mischen und zum Gemüse geben, weitere 5-7 Min. garen, bis das Gemüse bissfest ist. Das Gemüse mit dem Bulgur, übrigen Frühlingszwiebeln und Sesam servieren.