

Rezept

# Veggie-One-Pot

Ein Rezept von Veggie-One-Pot, am 08.09.2024

## Zutaten

<b>150 g</b> Pak Choi	<b>20 g</b> getrocknete Aprikosen
<b>30 g</b> Walnusskerne	<b>60 g</b> Bulgur
<b>1 TL</b> Walnussöl	<b>250 ml</b> Misobrühe
gemahlene Kurkuma	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 25 g F, 15 g EW, 57 g KH

## Zubereitung

1. Pak Choi waschen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Walnusskerne grob hacken.

---

2. Walnüsse in einem kleinen Topf ohne Fett anrösten, bis sie duften. Dann alle übrigen Zutaten hinzufügen und einmal aufkochen. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen.