

Rezept

Veggie-One-Pot

Ein Rezept von Veggie-One-Pot, am 08.09.2024

Zutaten

150 g Pak Choi	20 g getrocknete Aprikosen
30 g Walnusskerne	60 g Bulgur
1 TL Walnussöl	250 ml 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.