

Rezept

Wirsingbulgur mit Tahin

Ein Rezept von Wirsingbulgur mit Tahin, am 01.05.2024

Zutaten

Für den Bulgur

3 EL Mandeln	80 g getrocknete Soft-Aprikosen
340 g Wirsing	1 Schalotte
2 EL Sonnenblumenöl	120 g Bulgur
1 TL mildes Currypulver	Salz
Pfeffer	

Für die Sesamsauce

60 g Sesammus (Tahin)	2 EL Zitronensaft
1 TL Agavendicksaft	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal, 39 g F, 22 g EW, 77 g KH

Zubereitung

1. Für den Bulgur die Mandeln grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Die Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Den Wirsing putzen, waschen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen und den Wirsing darin bei großer Hitze unter Rühren 4-5 Min. kräftig anbraten. Die Schalotte hinzufügen und alles ca. 1 Min. weiterbraten. Den Bulgur und das Currypulver unterrühren und ca. 320 ml Wasser angießen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Min. köcheln lassen, währenddessen ab und zu umrühren. Falls die Mischung zu trocken wird, esslöffelweise Wasser dazugeben.
3. Während der Bulgur gart, die Sesamsauce zubereiten. Dafür das Sesammus mit dem Zitronensaft, dem Agavendicksaft und 60 ml heißem Wasser in einen hohen Rührbecher füllen und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Sauce aufschlagen. Die Sauce mit Salz abschmecken.
4. Zum Fertigstellen des Bulgurs 1 EL Aprikosen und 1 EL Mandeln für die Garnitur beiseitelegen. Die übrigen Aprikosen und Mandeln unter den Bulgur rühren und kurz darin erhitzen. Den Wirsingbulgur mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den restlichen Aprikosen und Mandeln bestreuen. Mit der Sesamsauce servieren.