

Kokos-Bulgur mit Pak Choi

Für zwei Personen

Für den Bulgur:

150 g Bulgur	200 g Kokosmilch	100 ml Geflügelfond
1 TL Garam Masala	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Salz

Für den Pak Choi:

2 kleine Pak Choi	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 daumengr. Stück Ingwer	2 EL Sesamöl	4 EL Sojasauce
1-2 EL Ahornsirup	1 EL heller, geröst. Sesam	

Für den Bulgur:

Den Bulgur waschen, mit der Kokosmilch, Fond, ca. 50 ml Wasser und Salz ca. 16 Minuten köcheln lassen, bis es gar ist. Mit Garam Masala und Kurkuma würzen.

Kokosmilch verleiht einem Gericht nicht nur einen besonderen Geschmack, sondern hat im Vergleich zu Sahne auch weniger Fett.

Für den Pak Choi:

Pak Choi putzen, waschen und in Stiele abschneiden. Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Ingwer schälen und hacken. Ingwer, Schalotten, Knoblauch und die Stiele des Pak Choi in heißem Sesamöl anbraten. Mit Sojasauce und Ahornsirup aufgießen und köcheln lassen. Dann Pak Choi Blätter hineingeben. Zum Schluss mit dem gerösteten Sesam bestreuen und in einer Bowl mit dem Kokosbulgur servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 07. Juli 2021