

## Rinderhack mit Kohl orientalis

### Für 2 Portionen:

300 Gramm Weißkohl	Zwiebel	1 rote Paprika
1 Apfel	100 ml Apfelsaft	120 g Bulgur
3 EL getr. Berberitzen	1/2 TL Salz	2 EL Rapsöl
150 g Rinderhack	Pfeffer	Kreuzkümmel
Sojasoße		

Zwiebel schälen, würfeln. Weißkohl putzen und hobeln. Paprika und Apfel waschen, putzen und in Streifen schneiden.

Berberitzen in einem Topf mit Apfelsaft und 150 Milliliter Wasser aufkochen, Bulgur und etwas Salz zugeben. 15 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt quellen lassen.

Öl im Wok erhitzen, Rinderhack zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Braten, bis es krümelig und braun ist. Die Zwiebel im Bratsaft glasig dünsten. Gemüse zugeben, 10 Minuten unter Rühren weiterbraten. In den letzten 5 Minuten Apfelstücke zugeben. Mit Sojasoße abschmecken und mit dem Bulgur servieren.

### Tipps:

Kurze Garzeiten tun allen Kohlsorten gut. Einer Studie zufolge überstehen Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe - wie die kohltypischen Glukosinolate - das Garen im Wok fast ohne Verluste. Zu langes Kochen lassen sie schwinden. Als Wok-Ersatz reicht eine Pfanne mit hohem Rand.

Bulgur ist grob zerkleinerter Hartweizen und hat ein zartes Nussaroma (siehe kleines Foto). Sie finden ihn in türkischen oder arabischen Läden, ebenso wie die länglich-roten, leicht sauren Früchte vom Strauch der Berberitze. Berberitzen können Sie auch durch Cranberries, die bei uns Moosbeeren heißen, ersetzen.

Wer voll und ganz arabisch kochen mag, nimmt Lammgehacktes oder eine Mischung aus Lamm- und Rinderhack.

test Februar 2009