

WEISSKOHL ORIENTALISCH (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
1 Zwiebel
600 g Weißkohl
2 rote Paprika
1 säuerlicher Apfel
200 g Bulgur, grobe Körnung
200 ml Apfelsaft
200 ml Wasser
4 EL Albaöl/Albaöl Olive
Salz, Pfeffer, Kurkuma,
Kreuzkümmel
frisch geriebener Ingwer
frische, gehackte Kräuter

Zubereitung
Zwiebel fein würfeln. Weißkohl putzen und fein hobeln. Paprika und Apfel waschen und in feine Streifen schneiden.
Apfelsaft und Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, Bulgur mit Salz hinzufügen. Etwa 10 bis 15 Minuten quellen lassen. In einer Pfanne oder im Wok die Zwiebel in Albaöl andünsten. Erst den Weißkohl und nach etwa 2 Minuten auch die Paprika hinzugeben und mitgaren. Zum Schluss die Apfelstücke zugeben und weitere 2 Minuten mitdünsten.
Mit Gewürzen und Ingwer abschmecken.
Vor dem Servieren mit Kräutern bestreuen und mit dem Bulgur servieren.

Tipp
Kurkuma gibt dem Gericht eine interessante orientalische Note und gelbe Färbung.
Das Kohlgericht schmeckt auch sehr gut mit einem Schuss Sojasauce und/oder angebratenem Rinderhack bei nicht-veganer Zubereitung.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
388 kcal | 13 g Fett | 8 g Eiweiß | 58 g Kohlenhydrate | 0,24 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®