

REZEPT DER WOCHE

KW 13 23.03. – 29.03.2026

Wok-Gemüse mit Mandel-Zitronen-Creme und Kokos-Bulgur (Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

Für das Kokos-Bulgur:

150 g	Bulgur	(Art.Nr. 6013)
225 ml	Kokosmilch	(Art.Nr. 14133)
300 ml	Wasser	
1½ TL	Gemüsebrühe	(Art.Nr. 8272)

Für die Sauce:

20 ml	Tamari	(Art.Nr. 8423)
100 g	Mandelmus	(Art.Nr. 7095)
30 ml	Wasser	
2 TL	Vollrohrzucker	(Art.Nr. 5290)
	Abrieb ½ Zitrone	(Art.Nr. 1760)

Für das Wok-Gemüse:

100 g	Kichererbsen	(Art.Nr. 17142)
1	rote Paprika	(Art.Nr. 121)
100 g	Chinakohl	(Art.Nr. 716)
80 g	Lauch	(Art.Nr. 406)
2	Möhren	(Art.Nr. 300)
3 EL	Sesamöl	(Art.Nr. 8438)
50 g	Sojasprossen	(Art.Nr. 251)
1 TL	Kurkuma	(Art.Nr. 8366)
etwas	Chilipulver , Kreuzkümmel	
1 TL	Gemüsebrühe	(Art.Nr. 8272)
1 Bund	Koriander	(Art.Nr. 461)
40 g	Cashewkerne	(Art.Nr. 5073)

Und so geht's:

Für das Kokos-Bulgur:

Bulgur mit Kokosmilch, Wasser und Brühe in einen kleinen Topf geben und ca. 9-10 Minuten bei hoher Hitze und unter mehrmaligem Rühren kochen.

Für die Sauce:

Tamari mit Mandelmus, etwas Wasser und Rohrzucker vermengen und frisch geriebene Zitronenschale dazugeben (ca. ¼ Zitrone).

Für das Wok-Gemüse:

Kichererbsen abtropfen lassen. Paprika waschen, halbieren und entkernen. Chinakohl, Lauch und Paprika in feine Streifen schneiden. Karotten schälen und in hauchdünne diagonale Streifen schneiden. Sesamöl in Wok oder Pfanne erhitzen, das Gemüse hinzugeben und ca. 3 Min. bei hoher Hitze anbraten. Anschließend Sojasprossen, Gewürze und Kichererbsen dazugeben und kurz weiter braten.

Frischen Koriander grob hacken und die Hälfte mit der Sauce vermengen. Cashewkerne kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Bulgur mit dem Gemüse und Sauce auf einem Teller anrichten. Mit Cashewkernen und frischem Koriander bestreut servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOKISTE

Am Bollgraben 11
76534 Baden-Baden

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiokiste.de