

Bulgurpilaw mit Aubergine und Süßkartoffeln

Nährt das Milz Qi

(Vegan, laktosefrei, fructosearm)

Zutaten (für 4 Personen als Hauptspeise oder 8 als Beilage)

- 300g Bulgur (Holz)
- 700 ml Gemüsebrühe (Erde)
- 1 größere Aubergine (Erde)
- 1-2 Süßkartoffeln oder 4-5 Karotten (Erde)
- 1 Handvoll Berberitzen oder Rosinen (Erde)
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt (Metall)
- 3 Esslöffel Olivenöl (Erde)
- 1 weiße/gelbe Zwiebel (Metall)
- Etwas Tomatenmark (Holz)
- Salz (Wasser), Cayennepfeffer (Metall)
- $\frac{1}{2}$ TL Paprika edelsüß (Feuer)
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt gemahlen (Metall)
- 1 TL Kreuzkümmel (Metall), $\frac{1}{2}$ Teelöffel Koriander gemahlen (Metall)
- 4 Esslöffel Pinienkerne oder Cashewkerne (Erde)
- Etwas Zitronensaft (Holz)

Zubereitung

1. Gemüsebouillon aufkochen
2. Aubergine waschen und vom Stielansatz befreien. Halbieren und in kleine Würfel schneiden.
3. Süßkartoffeln schälen und in ebenso kleine Würfel schneiden.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden, bzw. fein hacken
5. Das Fett in einem geräumigen Topf erhitzen und die Auberginen, sowie die Süßkartoffeln gemeinsam mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Kreuzkümmel, Paprika, Koriander, Zimt und Pfeffer hinzufügen und kurz mitbraten.
6. 2-3 Esslöffel Tomatenmark einrühren, Bulgur hinzufügen und mit Gemüsesuppe aufgießen. 2 Teelöffel Salz und Berberitzen hinzufügen und auf kleiner Flamme ca. 10-15 Minuten zugedeckt dünsten.
7. In der Zwischenzeit die Pinienkerne oder Cashewkerne in einer Pfanne bräunen und auskühlen lassen.
8. Wenn der Bulgur fertig ist, die Pinienkerne untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

