

Orientalische Bulgur Orangen-Bowl

für 2 Portionen

80 g Buchweizenbulgur (Buchweizengrütze)
1 TL Vanillezucker
½ TL Kardamom
½ TL Zimt
1 Msp. Ingwerpulver
1 Orange
1 EL gehackte Pistazien
1 EL Mandelblättchen
200 g Magequark
200 g pflanzlicher Joghurt
2 TL Honig



1. Buchweizengrütze mit den Gewürzen vermischen. Orange abwaschen, abtrocknen, etwas von der Schale abreiben und zu der Grütze geben. Die doppelte Menge an Wasser zugeben und das Ganze zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen und dabei ab und zu umrühren.
2. Die Orange schälen, in Spalten zerteilen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die gehackten Pistazien und die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Dann Abkühlen lassen.
4. Quark mit Joghurt und Honig glattrühren. Die gekochte Grütze mit der Quark-Joghurt-Mischung und den Orangen mischen. Pistazien und Mandelblättchen hinzufügen und genießen.

GUTEN APPETIT!

Tipps

Das Weiße unter der Schale der Orangen enthält wertvolle Ballaststoffe. Deshalb muss es auch nicht so genau entfernt werden.

Buchweizen ist ein glutenfreies Pseudogetreide und versorgt den Körper mit hochwertigem pflanzlichem Eiweiß (enthält alle essenziellen Aminosäuren), wertvollen B-Vitaminen (Riboflavin, Niacin und Folsäure, die den Stoffwechsel anregen, die Zellgesundheit unterstützen und die Bildung roter Blutkörperchen fördern) und dem Zellschutz-Vitamin E. Zudem ist er reich an Mineralstoffen wie Magnesium und Eisen. Außerdem liefert eine Portion mehr als 30% der empfohlenen Tagesdosis an Mangan (wichtig für einen gesunden Stoffwechsel und die antioxidative Abwehr), Phosphor (wichtig für das Wachstum und die Erhaltung des Gewebes) und den Mineralien Kupfer und Magnesium, die gut für die Herzgesundheit sind. Darüber hinaus ist er reich an den Antioxidantien Rutin, das sich positiv auf Blutdruck, Kreislauf und Entzündungen auswirkt, und Quercetin, das die Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützt.