

Orientalischer Bulgursalat

für 5 Personen

350 g	Bulgur
1 Bund	glatte Petersilie
50 g	Pinienkerne
1	Granatapfel

Salat-Dressing:

3 EL	Olivenöl
1 TL	Koriander, gemahlen
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
	Salz, Pfeffer
1 EL	Zitronensaft



Bulgur nach Packungsanleitung kochen, mit einer Gabel auflockern, abkühlen lassen.

Dressing-Zutaten vermischen und zur Seite stellen.

Granatapfelkerne aus dem Granatapfel auslösen (evtl. am Vortag)

Pinienkerne anrösten,

Cherry-Tomaten halbieren,

Petersilie hacken,

Alle Zutaten unter den Bulgur mischen, Dressing unterheben, vorsichtig vermischen.

Persischer Reis

2 Tassen	Basmatireis
5 Tasse	Gemüsebrühe
1 Tüte	Safran
1 EL	Orangenabrieb
½ EL	Zimt
	Pfeffer
500 g	Karotten in Scheiben
50 g	getrocknete Aprikosen, gewürfelt
50 g	Cranberries
20 g	Butter



Nach dem Fleischanbraten in der Pfanne im Bratfett zwei Tassen Basmatireis eine Minute anrösten, mit fünf Tassen Gemüsebrühe ablöschen und auf die niedrigste Stufe stellen.

Mit Safran, Zimt, Pfeffer und reichlich geriebener Orangenschale würzen.

500 g Karotten in Scheiben darauf verteilen und abdecken.

Insgesamt zwanzig Minuten zugedeckt garen.

Wenn alle Brühe aufgesogen ist die Cranberries, die getrockneten Aprikosen und Butter zugeben.

5 - 10 Minuten offen braten, bis sich unten eine Kruste bildet.