

Raz-el-Hanout-Möhren mit Bulgur

3 El	Cranberry
600 ml	Gemüsebrühe
4 El	Olivenöl
200 g	Bulgur
50 g	Mandeln, gemahlen
600 g	Möhren
5	Frühlingszwiebeln
2 Tl	Raz el Hanout,
3 Tl	Schwarzkümmel
	Salz, Pfeffer
200 g	Schafskäse
200 g	Joghurt
1/2 Tl	Chiliflocken



Cranberry in 150 ml lauwarmem Wasser einweichen.

Gemüsebrühe aufkochen.

1 El Öl, Bulgur und Mandeln zugeben, beiseite gestellt zugedeckt 8-10 Minuten ziehen lassen.

Möhren mit der Maschine in grobe Scheiben scheiden

Frühlingszwiebeln schräg in dünne Scheiben schneiden.

3 El Öl in einer Tiefen Pfanne erhitzen.

2/3 der Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Möhren zugeben und 3-4 Minuten unter Rühren mitdünsten.

Raz el Hanout zugeben und kurz mitdünsten.

2 Tl Schwarzkümmel und Cranberry mit dem Einweichwasser zugeben.

Mit Salz würzen und zugedeckt 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Inzwischen Schafskäse und Joghurt mit dem Pürierstab fein pürieren.

Bulgur mit Gabeln auflockern.

Möhren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bulgur und Möhren auf einer Platte anrichten.

Mit Joghurt beträufeln,

mit restlichen Frühlingszwiebeln, Schwarzkümmel und Chiliflocken bestreuen.

Dazu: Bratwurst

Variante: Rosinen statt Cranberry

Bundmöhren mit Blattansatz, längs scheiden