



BioGourmet

Zutaten für 2 Personen:

80 g BioGourmet Dinkel Bulgur
4 EL BioGourmet Rohrohrzucker
1 Packung BioGourmet Halva
2 EL BioGourmet Sesam geröstet
2 EL BioGourmet Maulbeeren
2 EL Butter
120 ml Milch
120 ml Sahne
100 ml Sahne extra

1 Prise Salz und frischer schwarzer Pfeffer
¼ TL Zimt
¼ TL Nelkenpulver
Ingwer, fein gestiftet, kleines Stück
2 Orangen
1 Apfel



Süße Buddha-Bulgur-Bowl mit karamellisierten Orangen und Zimt

Diese süße Buddha-Bulgur-Bowl mit karamellisierten Orangen und Zimt ist ein wahrer Gaumenschmaus.

Gerösteter Sesam, Halva, getrocknete Maulbeeren sowie Nelken und Ingwer geben diesem Dessert eine orientalische Note, die bestens zur fruchtigen Süße der Orangen passt.

Zubereitung

Je 120 ml Milch und Sahne zusammen mit den Gewürzen und Salz erhitzen, BioGourmet Dinkel Bulgur einrühren, bei milder Hitze ausquellen lassen. Derweil die Orangen schälen und in dicke Scheiben schneiden. Apfel waschen, halbieren, entkernen und in Halbmonde schneiden.

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1 EL Butter zerlaufen lassen, mit 2 EL Zucker bestreuen. Sobald die Mischung Farbe annimmt, die Orangenscheiben hineinlegen – 1 Mal wenden. Dabei aufpassen, dass der Zucker nicht zu dunkel wird. Sobald das Karamell bräunt, die Pfanne auf eine kühle Stelle vom Herd ziehen. Orangenscheiben herausnehmen und beiseite stellen. Alles Karamell aus der Pfanne holen. In der Pfanne wieder bei mittlerer Hitze 1 EL Butter zerlaufen lassen. Die Apfelscheiben hineinlegen, mit 2 EL Zucker bestreuen. 1 Mal wenden und goldbraun karamellisieren lassen. Sobald das Karamell bräunt, die Pfanne auf eine kühle Stelle vom Herd ziehen. Apfelscheiben herausnehmen und beiseite stellen.

Die extra 100 ml Sahne dick, aber nicht steif schlagen. Sahne auf zwei Schalen verteilen, erst die Maulbeeren, dann den Bulgur in die Sahne löffeln, mit den Apfel- und Orangenscheiben belegen. Halva mit den Fingern zerbröseln und zusammen mit dem Sesam drüberstreuen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte