

Polar's Kochstudio

Alis Nomadenmahl

Zutaten für 4 Portionen:

450 g Reis
225 g Bulgur
6 Möhre(n), geschält, gewürfelt
6 Kartoffeln, geschält, gewürfelt
350 g Früchte, getrocknete (Datteln, Aprikosen, Pflaumen, Äpfel, Birnen)
100 g Erdnüsse
200 g Ananas
Safran
1 Stück Ingwer, klein geschnitten
Currypulver
Salz und Pfeffer
Öl

Zubereitung:

Den Reis kochen und nach und nach die Möhren, die Kartoffeln und den Bulgur zugeben. Zum Schluss die Trockenfrüchte zugeben und mitkochen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser nachgießen. Gleichzeitig Safran in einer Pfanne anrösten, dann ein wenig Öl und den Ingwer in die Pfanne geben. Ananas und Erdnüsse dazu geben und alles schön braun braten. Alles zusammen geben und mischen. Zum Schluss mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 30 Minuten