Bulgurreis mit Walnüssen

Cevizli Bulgur Pilavı

2 Gläser Bulgur
1 mittel grosse Zwiebel
1 Glas Walnüsse
2 Knoblauchzehen
1 KL Paprikamark
1 ½ Teeglas Öl
3 ½ Gläser Wasser

Die Zwiebel klein hacken und mit einem Glas Öl gelb dünsten.
Zerstampfte Knoblauch, ausgewaschene Bulgur, Tomatenmark und Salz hinzufügen und fünf Minuten dünsten.
Als letztes 3 ½ Gläser Wasser hinzugeben, den Deckel des Topfes schliessen und bei mittlerer Hitze 17-20 Minuten kochen.
Dansch den Reis ziehen lassen und währenddessen in ½ Glas Öl die zerhackten Walnüsse 2-3 Minuten dünsten.
Die Walnüsse je nach Wunsch entweder dem Reis untermischen oder über den Reis streuen und servieren.

Tipp: In der Walsnuss ist das Silberion reichlich vorhanden, das für das Gehirn erforderlich ist. Vor allem ist es für Kinder, für ältere Menschen und für diejenigen die sich geistig anstrengen ein ideales Lebensmittel.