



Bulgur-Trauben-Salat mit Ziegenkäse und gerösteten Mandeln



20-30min



3-4 Personen

Süß trifft würzig bei diesem tollen Salat, der ganz auf harmonische Geschmackskombinationen setzt. Fruchtbare Trauben und cremiger Ziegenfrischkäse sind schon für sich ein ganz wunderbares Dream-Team. Dazu gesellen sich knackig-frische Gurke, zarter Babyspinat, geröstete Mandeln und nahrhafter Bulgur. Einfach köstlich!

- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 300g Bulgur ¹
- 250g rote Weintrauben
- 1 Gurke
- 2 Packungen Ziegenfrischkäse ⁷
- 50g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 200g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 667kcal, Fett 30.6g,
Kohlenhydrate 68.5g, Eiweiß 23.6g



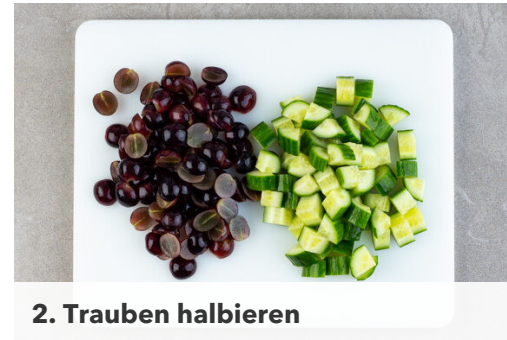
1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen, dann in einem Sieb abkühlen lassen.



4. Dressing anrühren

Für das **Dressing** 2EL Olivenöl mit 4EL Balsamicoessig, 2EL Wasser sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Trauben halbieren

Die **Weintrauben** halbieren. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



5. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Käse vorbereiten

Den **Ziegenfrischkäse** in mundgerechte
Stücke zerteilen.



6. Salat fertigstellen

Den **Bulgur** mit dem **Spinat**, den **Weintrauben** und dem **Dressing** vermengen. Auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit den **Mandeln** bestreuen. Den **Salat** mit dem **Ziegenfrischkäse** garnieren und servieren.