



Leichter Bulgur-Gemüse-Salat

mit Kichererbsen und Pistazien



30-40min



3-4 Personen

Heute gibt es ein echtes Allroundtalent in deiner Box! Ob zum leichten Abendessen, als Lunch im Büro oder beim Picknick auf der grünen Wiese - wir würden diesen tollen Salat am liebsten überall mit hinnehmen! Die Kichererbsen und der Bulgur halten zudem lange satt, viel knackiges Gemüse, frische Kräuter und Limette sorgen für einen herrlich frischen Geschmack.

- 2 Zucchini
- 200g grüne Bohnen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 300g Bulgur ¹
- 20g Petersilie, Kerbel & Minze
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 rote Peperoni
- 30g Pistazienkerne ¹⁵
- 100g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Grillpfanne
- mittelgroße Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 750kcal, Fett 30.4g,
Kohlenhydrate 93.3g, Eiweiß 20.4g



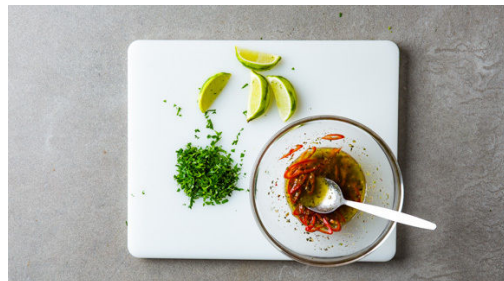
Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und mit 2EL Olivenöl vermengen. In einer Grillpfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten, bis deutliche Grillstreifen zu sehen sind. Die **Zucchini** aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



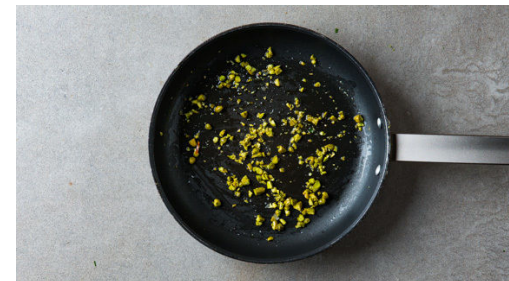
In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Bohnen** putzen und halbieren. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einer mittelgroßen Pfanne 150ml Wasser bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Bohnen** und die **Kichererbsen** ca. 10Min. in der Pfanne schwenken, bis das Wasser verdunstet ist. Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer würzen.



Das **Brühgewürz** im kochenden Wasser auflösen, dann den **Bulgur** unterrühren und abgedeckt 8-10Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



Die **Minzeblätter** und die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Limetten** abreiben und halbieren. **Zwei Hälften** auspressen, die **anderen Hälften** in Spalten schneiden. Die **Peperoni** in dünne Ringe schneiden. 4EL Olivenöl mit dem **Limettensaft**, **1TL Limettenschale** und der **Peperoni** verrühren und das **Dressing** mit Salz und hellem Essig abschmecken.



Die **Pistazien** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anrösten. Mit 1 Prise Salz würzen.



Den **Kerbel samt Stängeln** grob schneiden.
Den **Bulgur** mit dem **Spinat**, der **1/2 der Minze**, der **1/2 der Petersilie**, der **1/2 des Kerbels** und dem **Bohnengemüse** vermengen. Das **Dressing** untermischen.
Den **Bulgursalat** mit den **restlichen Kräutern** und mit den **Pistazien** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**