



Bulgursalat mit Cranberries

und pikanten Ofenkarotten



30-40min



2 Personen

Ein echter „Flu Fighter“-Held ist dieser energiegeladene Bulgursalat! Er ist nicht nur schnell zubereitet, sondern er enthält auch noch viele wertvolle Nährstoffe: Bulgur liefert die Ballaststoffe, die Cranberrys steuern zahlreiche Vitamine bei, und getoppt wird das Ganze mit gerösteten Karotten und Mandeln, die für die Magnesiumzufuhr sorgen. Wenn das nicht fit macht!

Was du von uns bekommst

- 200g Bulgur ¹
- 1 Päckchen blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 Packung Fetakäse
- 20g frische Petersilie & Minze
- 1 Packung Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stangensellerie
- 1 Becher griechischer Joghurt ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 910.0kcal, Fett 37.2g, Eiweiß 24.4g, Kohlenhydrate 108.5g



1. Karotten vorbereiten

Den Ofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Die **Karotten** schälen, in ca. 1-2cm dicke Stifte schneiden und mit Salz und Pfeffer, der **Gewürzmischung** und 1-2EL Olivenöl mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen in 20-25Min. goldbraun rösten.



4. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **2-3EL Zitronensaft** mit **25ml Granatapfelmelasse**, 1-2EL Olivenöl sowie etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einem **Dressing** vermischen.



2. Bulgur kochen

Sobald das Wasser kocht, den **Bulgur** hineingeben und in ca. 15Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.



5. Dip mischen

In den letzten ca. 8Min. der Backzeit die **Mandeln** zu den **Karotten** aufs Blech geben und mitrösten, bis sie goldbraun sind. Inzwischen den **Joghurt** mit **1EL Zitronensaft** und **1TL Zitronenabrieb** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Kräuter hacken

Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob hacken. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und ebenfalls grob hacken. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die Enden der **Selleriestangen** abschneiden, die **Stangen** längs halbieren und in schräge, dünne Scheiben schneiden.



6. Salat fertigstellen

Den **Bulgur** mit der **1/2 der Kräuter**, den **Lauchzwiebeln**, dem **Sellerie**, den **Cranberrys** und dem **Dressing** vermengen. Mit den **Karotten**, den **Mandeln**, den **restlichen Kräutern** und einem Klecks **Joghurtdip** servieren. Wer mag kann den **Fetakäse** mit einer Gabel oder mit den Händen zerkrümeln und über den Salat geben.