



## 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 Cranberries 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<sup>1</sup>
- 1 Päckchen blanchierte Mandeln<sup>15</sup>
- 1 Packung Fetakäse
- 20g frische Petersilie & Minze
- 1 Packung Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stangensellerie
- 1 Becher griechischer Joghurt<sup>7</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Päckchen getrocknete Cranberries

## 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 g, 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.



**2. Bulgur kochen**

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



**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.



**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.



**5. Dip mischen**

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



**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.