



Bulgursalat mit Cranberries

und pikanten Ofenkarotten



30-40min



3-4 Personen

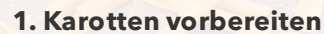
Ein echter „Flu Fighter“-Held ist dieser energiegeladene Bulgursalat! Er ist nicht nur schnell zubereitet, sondern er enthält auch noch viele wertvolle Nährstoffe: Bulgur liefert die Ballaststoffe, die Cranberrys steuern zahlreiche Vitamine bei, und getoppt wird das Ganze mit gerösteten Karotten und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

- 400g Bulgur ¹
- 2 Päckchen blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 Packung Karotten
- 1 Packung Fetakäse
- 20g frische Petersilie & Minze
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stangensellerie
- 1 Becher griechischer Joghurt ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

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

Energie 790.0kcal, Fett 28.2g, Eiweiß 21.7g, Kohlenhydrate 103.0g



4. Dressing zubereiten

2. Bulgur kochen

5. Dip mischen

3. Kräuter hacken

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 **Joghurt dip** servieren. Wer mag kann den **Fetakäse** mit einer Gabel oder mit den Händen zerkrümeln und über den Salat geben.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**