



Bulgursalat mit Cranberrys und Mandeln

dazu Ofenkarotten und Joghurtdip



30-40min



3-4 Personen

Was lacht uns denn da so verführerisch vom Teller an? Die aromatisch gewürzten Karottensticks mit säuerlich-frischem Dip springen einem sofort ins Auge - und der Bulgursalat hält sich zwar optisch vornehm zurück, geht aber geschmacklich so richtig in die Vollen: Frische Kräuter, knackiger Sellerie, süße Cranberrys und ein edles Dressing mit intensiver Granatapfelmelasse - da wird jeder Bissen zum kulinarischen Volltreffer!

- 300g Bulgur ¹
- 2 Karotten
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 20g Petersilie & Minze
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 100g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 75g getrocknete Cranberrys

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene
Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 740kcal, Fett 34.5g,
Kohlenhydrate 81.1g, Eiweiß 19.1g



4. Dressing anrühren

2. Bulgur kochen

5. Joghurt verfeinern

3. Kräuter schneiden

6. Salat fertigstellen

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(d3102649f02e825ddb76dc3de0190154_img.jpg\)](#) [!\[\]\(55ca3a38dbb940110628e54e3ea7505d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ad7b9dfa1e10e48660df5dd18a1b20c_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**