



Bulgursalat mit Cranberrys und Mandeln

dazu Ofenkarotten und Joghurt-Dip



30-40min



3-4 Personen

Was lacht uns denn da so verführerisch vom Teller an? Die aromatisch gewürzten Karottensticks mit säuerlichem 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!

Was du von uns bekommst

- 300g Bulgur ¹
- 3 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 83.7g, Eiweiß 19.4g



1. Karotten rösten

Den Ofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittleren Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen, in 1-2cm breite Stifte schneiden, dann mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20-25Min. im Ofen goldbraun rösten.



4. Dressing anrühren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **2-3EL Zitronensaft** mit der **Granatapfelmelasse**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



2. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Joghurt verfeinern

In den letzten ca. 8Min. der Backzeit die **Mandeln** zu den **Karotten** aufs Blech geben und mitrösten, bis sie goldbraun sind. Währenddessen den **Joghurt** mit dem **restlichen Zitronensaft** und **2TL Zitronenschale** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Kräuter schneiden

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Sellerie** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



6. Salat fertigstellen

Den **Bulgur** mit der **½ der Kräuter**, den **Lauchzwiebeln**, dem **Sellerie**, den **Cranberrys** und dem **Dressing** vermengen. Den **Bulgursalat** mit den **Ofenkarotten**, den **Mandeln** und den **übrigen Kräutern** anrichten, nach Belieben mit etwas **Joghurt** garnieren und servieren. Den **restlichen Joghurt** als **Dip** dazu reichen.