



Warmer Brokkoli-Bulgur-Salat

mit Sriracha-Dip und Rauchmandeln



ca. 25min



3-4 Personen

Verwöhne dich und deine Lieben heute mit dieser nahrhaft-warmen und doch leichten Salatcreation, die sowohl die Geschmacksknospen als auch die Temperaturrezeptoren glücklich macht: Wir bieten dir leckeren Bulgur mit Brokkoli, Tomaten-Kräuter-Salsa und Guacamole, dazu gibt es einen limettig-würzigen Sriracha-Dip. Go, salad, go!

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 300g Bulgur ¹
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Basilikum
- 10g Koriander
- 2 Tomaten
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 50g Rauchmandeln ¹⁵
- 2 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer mag, kann auch den Brokkolistrunk verwenden: diesen ggf. schälen, klein schneiden und mit den Röschen garen.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 786kcal, Fett 50.2g, Kohlenhydrate 62.8g, Eiweiß 17.8g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. In einem zweiten mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** aufkochen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Salsa zubereiten

Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden und mit der **1/2 der Kräuter**, der **1/2 des Limettensafts** und 2EL Olivenöl vermengen. Die **Salsa** mit Salz abschmecken.



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.



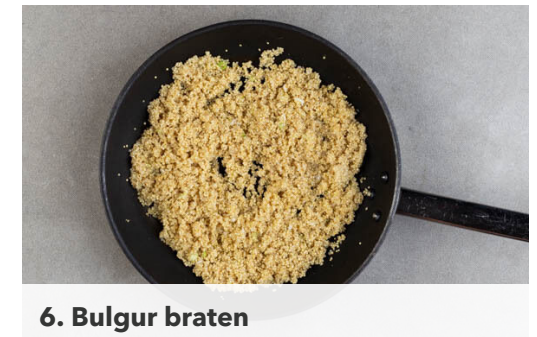
5. Garnitur vorbereiten

Die **Sriracha-Sauce** mit dem **Knoblauch**, dem **restlichen Limettensaft** und 4EL Mayonnaise verrühren. Mit der **Limettenschale** und Salz abschmecken. Die **Mandeln** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Auf einem Teller beiseitestellen.



3. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in das kochende Wasser im großen Topf geben und je nach Größe der **Röschen** in 4-8Min. bissfest kochen, dann in ein Sieb abgießen und etwas ausdampfen lassen. Zurück in den Topf geben und warm halten.



6. Bulgur braten

Die **Lauchzwiebeln** in derselben Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Bulgur** zugeben und 2-3Min. mitbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Brokkoli** und die **Guacamole** auf dem **Bulgur** anrichten. Nach Belieben mit der **Salsa**, dem **Sriracha-Dip**, den **Mandeln** und den **übrigen Kräutern** garnieren und servieren.