



Warmer Brokkoli-Bulgur-Salat

mit Sriracha-Dip und Rauchmandeln



ca. 25min



2 Personen

Verwöhne dich und deine Lieben heute mit dieser nahrhaft-warmen und doch leichten Salatkreation, 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!

- 1 großer Brokkoli
- 150g Bulgur ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Basilikum
- 10g Koriander
- 1 Tomate
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Becher Guacamole

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

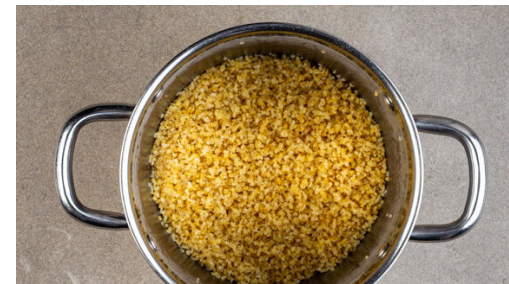
Energie 859kcal, Fett 54.2g,
Kohlenhydrate 66.7g, Eiweiß 21.9g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** aufkochen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomate** in dünne Spalten schneiden und mit der **½ der Kräuter**, der **½ des Limettensafts** und 1EL Olivenöl vermengen. Die **Salsa** mit Salz abschmecken.



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.



Die **Sriracha-Sauce** mit der **½ des Knoblauchs oder mehr**, dem **restlichen Limettensaft** und 2EL Mayonnaise verrühren. Mit der **Limettenschale** und Salz abschmecken. Die **Mandeln** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Auf einem Teller beiseitestellen.



Den **Brokkoli** in das kochende Wasser im mittelgroßen 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.



Die **Lauchzwiebeln** in derselben Pfanne mit 2EL 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**