



Bulgursalat mit Cranberrys und Mandeln

dazu Ofenkarotten und Saure-Sahne-Dip



30-40min



2 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!

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 2 Karotten
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 10g Petersilie & Minze
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 50g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 Becher saure Sahne ⁷
- 50g getrocknete Cranberrys

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

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

Energie 864kcal, Fett 39.0g,
Kohlenhydrate 98.1g, Eiweiß 20.6g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und in 1–2cm breite Stifte schneiden, dann mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20–25Min. im Ofen goldbraun rösten.



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



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.



In den letzten ca. 8Min. der Backzeit die **Mandeln** zu den **Karotten** aufs Blech geben und mitrösten, bis sie goldbraun sind. Die **saure Sahne** mit dem **restlichen Zitronensaft** und **1TL Zitronenschale** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.



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 **saurer Sahne** garnieren und servieren. Die **restliche saure Sahne** als **Dip** dazu reichen.