



Bulgur-Trauben-Salat mit Ziegenkäse und gerösteten Mandeln



20-30min



2 Personen

Süß trifft würzig bei diesem tollen Salat, der ganz auf harmonische Geschmackskombinationen setzt. Fruchtbare Trauben und cremiger Ziegenfrischkäse sind schon für sich ein ganz wunderbares Dream-Team. Dazu gesellen sich knackig-frische Gurke, zarter Babyspinat, geröstete Mandeln und nahrhafter Bulgur. Einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 500g Weintrauben
- 1 Gurke
- 125g Ziegenfrischkäse ⁷
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 716kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 79.7g, Eiweiß 24.2g



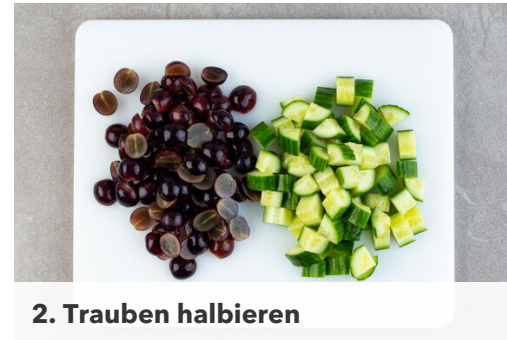
1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. 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, dann in einem Sieb abkühlen lassen.



4. Dressing anrühren

Für das **Dressing** 1EL Olivenöl mit 2EL Balsamicoessig, 1EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Trauben halbieren

¼ der Weintrauben halbieren. **Tipp:** Die **restlichen Weintrauben** zum Frühstück im Müsli genießen. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



5. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Käse vorbereiten

Den **Ziegenfrischkäse** in mundgerechte Stücke zerteilen.



6. Salat fertigstellen

Den **Bulgur** mit dem **Spinat**, den **Weintrauben** und dem **Dressing** vermengen. Auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit den **Mandeln** bestreuen. Den **Salat** mit dem **Ziegenfrischkäse** garnieren und servieren.