



Fruchtig-frischer Bulgursalat

mit Nektarine und Kichererbsen



20-30min



3-4 Personen

Dieser Salat hat es in sich! Er vereint viele verschiedene Geschmäcker, Farben und Texturen. Klingt lecker? Ist es auch. Die Nektarine und die Limette tun ihr Übriges und machen diese appetitlich aussehende, bunte Mischung zu einem frischen Erlebnis, das nicht nur lecker schmeckt, sondern auch lange satt und glücklich macht!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Nektarinen
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 92.3g, Eiweiß 19.3g



1. Zucchini braten

Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit 4TL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, ggf. zwei Pfannen verwenden. Die **Zucchini**scheiben aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen, die Pfanne mit etwas Küchenkrepp auswischen.



4. Dressing zubereiten

Die Schale von **1 Limette** abreiben, dann **beide Limetten** halbieren und **3 Hälften** auspressen, die **übrige Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Limettenabrieb** mit dem **Limettensaft** und 4EL Olivenöl zu einem **Dressing** verrühren. Mit Essig, Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.



2. Kichererbsen erwärmen

In einem mittelgroßen Topf 600ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In der Pfanne ca. 100ml Wasser bei mittlerer Hitze erwärmen, die **Kichererbsen** hinzufügen und in der Pfanne schwenken, bis das Wasser verdunstet ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Salat fertigstellen

Die **Nektarinen** fein würfeln. Die **Kichererbsen**, den **Bulgur**, die **Zucchini**, die **Nektarinenwürfel** und den **Spinat** zusammen anrichten und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem **Dressing** beträufeln und mit den **Limettenspalten** garniert servieren.



3. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Zusammen sind wir stark

Wer in Manschelaune ist, kann am Schluss auch einfach alle Zutaten vermischen: Am besten zuerst Bulgur und Kichererbsen mit dem Dressing beglücken, dann die empfindlicheren Kandidaten unterheben. Und egal ob getrennt oder zusammen: Ein Minzblättchen obendrauf hat noch niemandem geschadet!