



Leichter Bulgur-Gemüse-Salat

mit Kichererbsen und Pistazien



30-40min



4 Portionen

Heute gibt es ein echtes Allroundtalent in deiner Box! Ob zum leichten Abendessen, als Lunch im Büro oder beim Picknick auf der grünen Wiese – wir würden diesen tollen Salat am liebsten überall mit hinnehmen! Die Kichererbsen und der Bulgur halten zudem lange satt, viel knackiges Gemüse, frische Kräuter und Limette sorgen für einen herrlich frischen Geschmack.

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 200g grüne Bohnen
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 10g Petersilie & Minze
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Peperoni
- 20g Pistazienkerne ²
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Grillpfanne
- mittelgroße Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

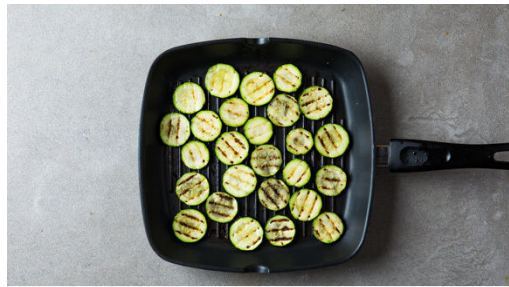
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

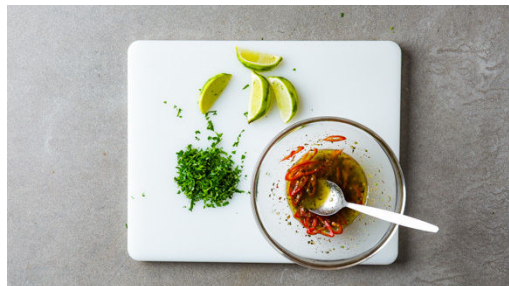
Nährwertangaben pro Portion

Energie 753kcal, Fett 30.5g, Kohlenhydrate 93.9g, Eiweiß 20.5g



1. Zucchini grillen

Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und mit 2EL Olivenöl vermengen. In einer Grillpfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten, bis deutliche Grillstreifen zu sehen sind. Die **Zucchinischeiben** aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



4. Dressing zubereiten

Die **Minzeblätter** und die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Limetten** abreiben und halbieren. **Zwei Hälften** auspressen, die **anderen Hälften** in Spalten schneiden. Die **Peperoni** in dünne Ringe schneiden. 4EL Olivenöl mit dem **Limettensaft, 1TL Limettenschale** und der **Peperoni** verrühren und das **Dressing** mit Salz und hellem Essig abschmecken.



2. Bohnen dünsten

In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Bohnen** putzen und halbieren. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einer mittelgroßen Pfanne 150ml Wasser bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Bohnen** und die **Kichererbsen** ca. 10Min. in der Pfanne schwenken, bis das Wasser verdunstet ist. Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Pistazien anrösten

Die **Pistazien** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anrösten. Mit 1 Prise Salz würzen.



3. Bulgur kochen

Das **Brühgewürz** im kochenden Wasser auflösen, dann den **Bulgur** unterrühren und abgedeckt 5-7Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



6. Salat fertigstellen

Den **Bulgur** mit dem **Spinat**, der **½ der Minze**, der **½ der Petersilie** und dem **Bohngengemüse** vermengen. Das **Dressing** untermischen. Den **Bulgursalat** mit den **restlichen Kräutern** und mit den **Pistazien** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.