



Fruchtiger Bulgur-Salat

mit gerösteten Karotten und Mandeln



30-40min



2 Personen

Dieser Energie-geladener Bulgur-Salat ist nicht nur schnell zubereitet, sondern steckt voller wertvoller Nährstoffe: Bulgur liefert die Ballaststoffe, die Sauerkirschen bringen zahlreiche Vitamine und das Ganze toppen wir mit gerösteten Karotten und Mandeln, die für die Magnesiumzufuhr sorgen. Wenn das nicht fit macht!

Was du von uns bekommst

- 50g getrocknete Sauerkirschen
- 200g Bulgur¹
- 50g blanchierte Mandeln¹⁵
- 1 Packung Karotten
- 30g Kräuter-Mix: Petersilie & Minze
- 1 Becher Griechischer Joghurt⁷
- 5g Schawarma Gewürz
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Granatapfelsirup

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 715.0kcal, Fett 24.8g, Eiweiß 21.2g, Kohlenhydrate 91.0g



1. Karotten vorbereiten

Den Ofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen mittleren Topf mit ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Die **Karotten** schälen und in 1-2cm dicke Stifte schneiden. Die **Karotten** mit dem **Schawarma Gewürz**, 1-2EL Olivenöl, sowie Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Im Ofen ca. 20-25Min. goldbraun rösten.



2. Bulgur kochen

Inzwischen den **Bulgur** im kochenden Wasser ca. 10-15Min. bissfest gar kochen. Durch ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.



3. Kräuter hacken

Inzwischen die **Minze** von den Stielen zupfen und grob hacken. Die **Petersilie** ohne die dicken Stiele grob hacken. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



4. Dressing zubereiten

Die Schale der **Zitrone** abraspeln und den Saft auspressen. 2-3EL **Zitronensaft** mit dem **Granatapfelsirup**, 1-2EL Olivenöl sowie etwas Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zu einem Dressing vermischen.



5. Dip herstellen

In den letzten 8Min. die **Mandeln** zu den **Karotten** aufs Blech geben und goldbraun rösten. Inzwischen den **Joghurt** mit 1EL **Zitronensaft** und 1TL **Zitronenabrieb** mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat mischen

Den **Bulgur** mit den **Lauchzwiebeln**, der Hälfte der **Kräuter**, den **Sauerkirschen** und dem **Dressing** vermengen. Mit den **Karotten**, den **Mandeln**, den restlichen **Kräutern** und einem Klecks **Joghurt** servieren.