



Bulgursalat mit Cranberrys und Mandeln

dazu Ofenkarotten und Kokosjoghurt



30-40min



3-4 Personen

Ein Energie liefernder Bulgursalat, schnell zubereitet und mit vielen wertvollen Nährstoffen: Bulgur liefert die Ballaststoffe, die Cranberrys steuern zahlreiche Vitamine bei und getoppt wird das Ganze mit gerösteten Karotten und Mandeln, die für die Magnesiumzufuhr sorgen. Cremiger Kokosjoghurt on top – fertig ist dein köstlicher Fitmacher!

Was du von uns bekommst

- 300g Bulgur¹
- 3 Karotten
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 20g frische Petersilie & Minze
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stangensellerie⁹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 2 Päckchen blanchierte Mandeln¹⁵
- 1 Becher Kokosjoghurt
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 801kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 86.6g, Eiweiß 18.6g



1. Karotten rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Karotten** schälen, in 1-2cm breite Stifte schneiden und mit Salz und Pfeffer, der **Gewürzmischung** und 1-2EL Olivenöl vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 20-25Min. goldbraun rösten.



2. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.



3. Kräuter schneiden

Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob hacken. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Selleriestange** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



4. Dressing anrühren

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



5. Kokosjoghurt verfeinern

In den letzten ca. 8Min. der Backzeit die **Mandeln** zu den **Karotten** aufs Blech geben und mitsrösten, bis sie goldbraun sind. Inzwischen den **Kokosjoghurt** mit **1EL Zitronensaft** und **1TL Zitronenabrieb** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Den **Bulgur** mit der **1/2 der Kräuter**, den **Lauchzwiebeln**, dem **Sellerie**, den **Cranberrys** und dem **Dressing** vermengen. Den **Bulgursalat** mit den **Ofenkarotten**, den **Mandeln** und den **restlichen Kräutern** anrichten, nach Belieben mit etwas **Kokosjoghurt** garnieren und servieren. Den **restlichen Dip** dazu reichen.