



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!

- 300g Bulgur ¹
- 3 Karotten
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 20g frische Petersilie & Minze
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 2 Päckchen blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 Becher Kokosjoghurt
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

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



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für den **Bulgar** 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.



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



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.






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.



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



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**