



## Leichter Bulgur-Gemüse-Salat

mit Kichererbsen und Pistazien



30-40min



2 Personen

Heute gibt es ein echtes Allroundtalent in deiner Box! Ob zum leichten Abendessen, als Lunch im Büro oder beim Picknick an einem der letzten warmen Tage, bevor der Herbst richtig loslegt - wir würden den gesunden 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

- 1 Zucchini
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Dose Kichererbsen
- 200g Bulgur<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 20g frische Petersilie, Kerbel & Minze
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Peperoni
- 1 Päckchen Sherryessig<sup>12</sup>
- 1 Packung Pistazienkerne<sup>15</sup>
- 1 Packung Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 858kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 117.0g, Eiweiß 29.6g



**1. Zucchini grillen**

Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und mit 1-2EL 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.



**2. Bohnen dünsten**

In einem mittelgroßen Topf 400ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Bohnen** putzen und halbieren. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einer mittelgroßen Pfanne 80ml 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.



**4. Dressing zubereiten**

Die **Minze**- und die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die **Limette** abreiben, halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Peperoni** in dünne Ringe schneiden. 2EL Olivenöl mit dem **Limettensaft**, **1/2TL Limettenschale**, der **Peperoni**, **1-2EL Sherryessig** und 1TL Salz zu einem **Dressing** verrühren.



**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**

Die **1/2 des Brühgewürzes** im kochenden Wasser auflösen, dann den **Bulgur** unterrühren und abgedeckt 8-10Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



**6. Salat fertigstellen**

Den **Kerbel** samt **Stängeln** grob schneiden. Den **Bulgur** mit dem **Spinat**, der **1/2 der Minze**, der **1/2 der Petersilie**, der **1/2 des Kerbels** und dem **Bohnengemüse** vermengen. Das **Dressing** untermischen. Den **Bulgursalat** mit den **restlichen Kräutern** und mit den **Pistazien** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.