



Leichter Bulgur-Gemüse-Salat

mit Kichererbsen und Pistazien



30-40min



3-4 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

- 2 Zucchini
- 1 Packung grüne Bohnen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 400g Bulgur ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 20g frische Petersilie, Kerbel & Minze
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 rote Peperoni
- 1 Päckchen Sherryessig ¹²
- 1 Packung Pistazienkerne ¹⁵
- 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

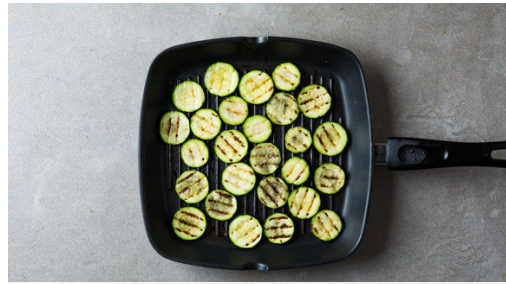
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 797kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 113.5g, Eiweiß 26.8g



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.



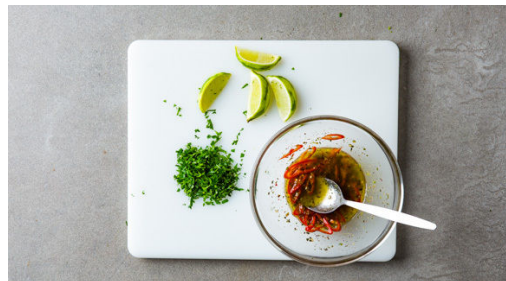
2. Bohnen dünsten

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.



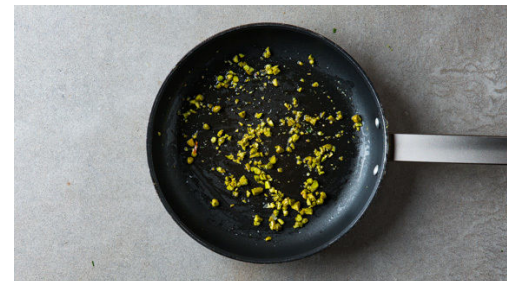
3. Bulgur kochen

Das **Brühgewürz** 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.



4. Dressing zubereiten

Die **Minze-** und die **Petersilienblätter** abzupfen und 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**, der **Peperoni**, **1-2EL Sherryessig** und 1-2TL 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.



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 **Bohngengemüse** vermengen. Das **Dressing** untermischen. Den **Bulgursalat** mit den **restlichen Kräutern** und mit den **Pistazien** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.

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**