



## Bunter Ziegenkäse-Bulgur-Salat

mit Weintrauben, Spinat und Mandeln



20-30min



2 Personen

Aus feinem Bulgur, cremigem Ziegenfrischkäse, zartem Spinat, fruchtigen Trauben, frischer Gurke und gerösteten Mandeln zauberst du heute einen Salat, der ein echtes Allroundtalent ist: Als leichtes Abendessen oder am nächsten Tag für eine köstlich-sättigende Mittagspause im Büro – er macht einfach immer eine gute Figur. Am besten verpackst du das Dressing separat und mischst es erst kurz vor dem Servieren unter.

## Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Bulgur 1
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung helle Weintrauben
- 1 Gurke
- 1 Packung Ziegenfrischkäse <sup>7</sup>
- 1 Päckchen blanchierte Mandeln <sup>15</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>17</sup>

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15), Sulfite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

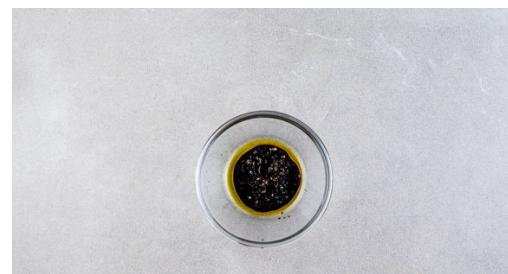
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 25.0g



### 1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Kochtopf 500ml Wasser mit der **1/2 des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser einrieseln lassen, umrühren und in 8-10Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



### 4. Dressing anrühren

Für das **Dressing** 1-2EL Olivenöl mit 2EL Balsamicoessig, 1EL Wasser sowie Salz und Pfeffer verrühren. Bis zum Servieren beiseitestellen.



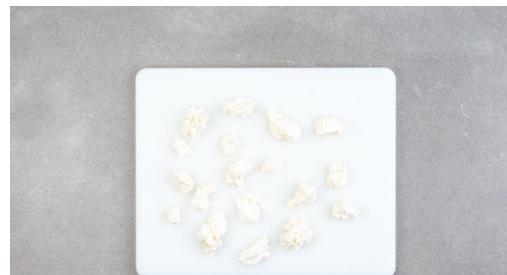
### 2. Gemüse vorbereiten

Den **Spinat** ggf. verlesen. Die **1/2 der Weintrauben** in einem Sieb mit Wasser abspülen und vorsichtig trocken tupfen. **Tipps:** Wer mag, kann die **Weintrauben** halbieren. Die **restlichen Weintrauben** zum Frühstück genießen. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



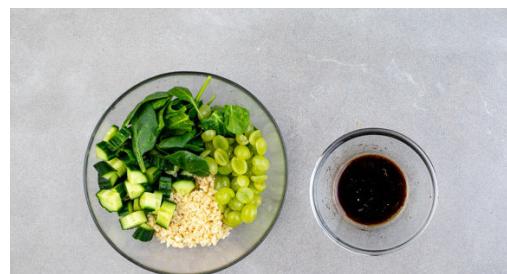
### 5. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anrösten, bis die **Mandeln** goldbraun sind. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen.



### 3. Käse vorbereiten

Den **Ziegenfrischkäse** in mundgerechte Stücke zerteilen.



### 6. Salat fertigstellen

Den **Bulgur** mit dem **Spinat**, den **Weintrauben** und dem **Dressing** vermengen. Auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit den **Mandeln** bestreuen. Den **Salat** mit dem **Ziegenfrischkäse** garnieren und servieren.