



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 ⁷
- 1 Päckchen blanchierte Mandeln ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

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), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



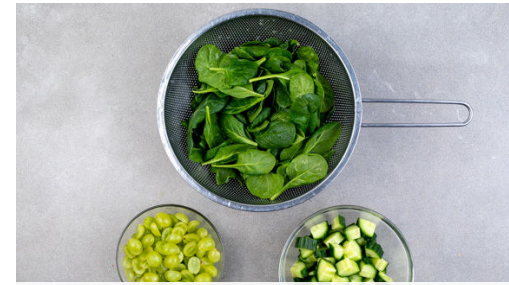
1. Bulgur kochen

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.