



Bulgur-Trauben-Salat mit Ziegenkäse

und gerösteten Mandelblättchen



20-30min



3-4 Personen

Süß trifft würzig bei diesem tollen Salat, der ganz auf harmonische Geschmackskombinationen setzt. Fruchtbare Trauben und cremiger Ziegenfrischkäse sind schon für sich ein ganz wunderbares Dream-Team. Dazu gesellen sich knackig-frische Gurke, zarter Babyspinat, geröstete Mandeln und nahrhafter Bulgur. Einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Bulgur ¹
- 1 Packung rote Weintrauben
- 1 Gurke
- 2 Packungen Ziegenfrischkäse ⁷
- 2 Päckchen blanchierte Mandeln ¹⁵
- 2 Packungen Babyspinat

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 698kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 75.1g, Eiweiß 27.4g



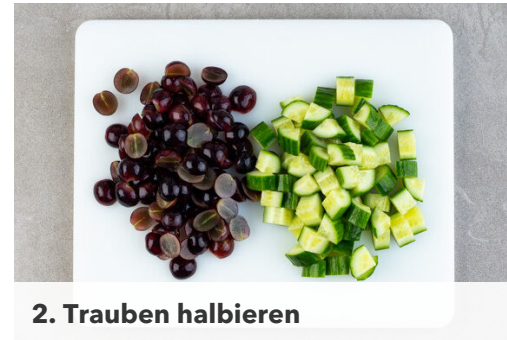
1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser mit dem **Brühgewürz** 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** 2EL Olivenöl mit 4EL Balsamicoessig, 2EL Wasser sowie Salz und Pfeffer verrühren.



2. Trauben halbieren

Die **Weintrauben** halbieren. 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.