



Sommerbulgur

mit gegrillten Pflaumen und Zucchini



20-30min



2 Personen

Unser Sommerbulgur wird euch begeistern! Mit saftig-süßen Pflaumen und gegrillter Zucchini verfeinert, ist der Salat alles andere als langweilig. Übrigens gibt es über 2000 Pflaumensorten und allen ist gemein, dass sie voller gesunder Vitamine und von den Römern nach Europa gebracht wurden. Da greifen wir gleich noch lieber zu!

Was du von uns bekommst

- Joghurt 7
- rote Zwiebel
- Bulgur 1
- Pflaume
- frische Minze
- schwarze Oliven
- Zucchini
- unbehandelte Zitrone
- Salatherz

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 640.0kcal, Fett 21.8g, Eiweiß 18.7g, Kohlenhydrate 84.9g



1. Bulgur kochen

Einen mittelgroßen Topf mit 300ml Wasser und 1/2TL Salz für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** ins kochende Wasser geben, auf niedrigster Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 5-10Min. gar köcheln, danach ca. 5Min. abgedeckt ziehen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern und gut abkühlen lassen.



4. Zucchini braten

Grillpfanne erneut erhitzen und die **Zucchinischeiben** darin ca. 1-2Min. scharf anbraten. Zum Schluss salzen und pfeffern, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Pflaumen halbieren und entkernen. **Zucchini** längs halbieren, dann in 5mm dicke Scheiben schneiden. **Minzblätter** abzupfen und grob hacken. **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Zitronenschale** abreiben und den **Saft** auspressen. **Oliven** halbieren oder grob hacken.



5. Salat zusammenstellen

Salatstrunk entfernen, Blätter auseinander ziehen und in feine Streifen schneiden. Anschließend **Zucchini**, **Hälfte der gehackten Minze**, **Bulgur**, **Oliven**, **Salat** und **Zwiebel** vermengen und mit **1TL Zitronenschale** verfeinern. **Halben Becher Joghurt** mit übriger **Minze**, Salz und Pfeffer cremig rühren. Übriger **Joghurt** wird nicht verw...



3. Pflaumen grillen

Eine Grillpfanne stark erhitzen und die **Pflaumen** mit der Schnittfläche nach unten ca. 2-3 Minuten anrösten, bis schöne Grillstreifen entstehen, dabei die ersten 2Min. nicht bewegen. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann beiseitestellen. Wer möchte kann die **Pflaumen** auch auf dem Grill zubereiten.



6. Dressing zubereiten

4EL Zitronensaft, **2EL Olivenöl**, **2EL Wasser**, eine Prise Zucker zu einem Dressing rühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Dressing** mit dem **Bulgur-Salat** vermengen. Mit den gegrillten **Pflaumen** anrichten und mit **Minz-Joghurt** beträufeln.