



Lauwarmer Bulgursalat

mit buntem Ofengemüse und Schafskäse



20-30min



4 Personen

Unser Bulgur-Salat ist nicht nur schnell zubereitet, sondern sieht auch auf dem Teller prachtvoll aus. Das Dressing wird mit Minze und Zitrone zum Frischekick. Bei dieser kulinarischen Reise bleibt garantiert niemand hungrig.

Was du von uns bekommst

- unbehandelte Zitrone
- Zwiebel
- Nanas Tabouleh Gewürz
- Zucchini
- Karotte
- Knoblauchzehe
- rote Rübe
- rote Paprika
- Feta ⁷
- Bulgur ¹
- frische Minze

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Kochtipp

Rote Rüben färben stark ab, daher die Hände vor dem Schneiden mit Öl einreiben und alle Küchenutensilien nach dem Gebrauch sofort abspülen.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 710.0kcal, Fett 25.3g, Eiweiß 26.8g, Kohlenhydrate 84.5g



1. Rote Rüben vorbacken

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Rote Rüben** schälen und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die Rübenspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und mit 1EL Öl, Salz und Pfeffer würzen, dann ca. 5Min. im Rohr vorgaren.



4. Zitrone vorbereiten

Einen mittelgroßen Topf mit leicht gesalzenem Wasser für den Bulgur zum Kochen bringen. **2TL Schale der Zitrone** abreiben, dann **Zitrone** auspressen.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm dicke Streifen schneiden. **Zucchini** und **Karotten** der Länge nach vierteln oder halbieren und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Alles zu den **roten Rüben** geben und mit **Nanas Tabouleh Gewürz** gut vermengen, erneut salzen und pfeffern. Das **Gemüse** weitere ca. 20Min. im Ofen garen.



5. Bulgur kochen

Einen Gemüsesuppenwürfel im kochenden Wasser auflösen, dann den **Bulgur** ca. 8-12Min. bei mittlerer Hitze bissfest köchelnd garen. Zum Schluss abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Währenddessen die Blätter der **Minze** abzupfen und grob hacken.



3. Zwiebel schneiden

Währenddessen die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. **Knoblauch** schälen und in sehr feine Scheiben schneiden, beides mit zu dem **Gemüse** im Ofen geben, vermengen und für die letzten ca. 10Min. mitgaren.



6. Gericht fertigstellen

Käse in mundgerechte Stücke brechen, dann mit der **hälfte der gehackten Minze** und der **Zitronenschale** vermengen. **Übrige Minze** unter den **Bulgur** heben und nach Geschmack mit **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken. **Bulgur** mit **Ofengemüse** auf Tellern anrichten und den **Schafskäse** darüber verteilen.