

# MARLEY SPOON



## Bulgursalat mit Ziegenkäse,

Heidelbeeren und Babyspinat



20-30min



2 Personen

Süß trifft würzig! Bei diesem leichten Sommersalat setzen wir auf tolle Geschmackskombinationen, denn die süßen Heidelbeeren harmonieren wunderbar mit dem würzigem und cremigem Ziegenfrischkäse! Hinzukommen knackige Feldgurken, frischer Babyspinat, geröstete Mandeln und eiweißhaltiger Bulgur. So lassen wir uns den Sommer schmecken!

## Was du von uns bekommst

- Babyspinat
- Mandeln <sup>15</sup>
- Feldgurke
- Balsamico Essig <sup>12</sup>
- Ziegenfrischkäse
- Bulgur <sup>1</sup>
- Heidelbeeren

## Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- kleine Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 655.0kcal, Fett 25.1g, Eiweiß 24.1g, Kohlenhydrate 76.2g



### 1. Bulgur kochen

Einen mittelgroßen Kochtopf mit Wasser zum Kochen bringen. Einen halben Gemüsesuppenwürfel und 1/2TL Salz im kochenden Wasser auflösen, dann den **Bulgur** ca. 7-9Min. bei mittlerer Hitze bissfest köchelnd garen. Zum Schluss abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



### 4. Dressing zubereiten

Für das Dressing 1EL Olivenöl mit 2EL **Balsamico Essig**, 1EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren und bis zum Servieren beiseite stellen.



### 2. Gemüse vorbereiten

**Spinat** waschen und abtropfen lassen. **Heidelbeeren** in einem Sieb mit Wasser abspülen und vorsichtig trocken tupfen. **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



### 5. Mandeln rösten

**Mandeln** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Vorsicht, Nüsse verbrennen schnell!



### 3. Ziegenkäse aufteilen

**Ziegenfrischkäse** in mundgerechte Stücke aufteilen.



### 6. Salat fertigstellen

**Bulgur** mit **Spinat**, **Heidelbeeren**, und dem **Dressing** vermengen. Anschließend mit den gerösteten **Mandeln** bestreuen und den **Ziegenfrischkäse** auf dem **Salat** verteilen.