

Id2764 web 00578d8ab784017dde948dca6b7eaf0e

Rote Rüben-Bulgur mit Feta

und saftigen Weintrauben



20-30min



2 Personen

Du hast großen Hunger, aber keine Zeit (oder Lust), lange zu kochen? Kein Problem! Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Während der Bulgur gart, wird die Rote Beete in Himbeeressig mariniert, eine cremige Kräutersauce püriert und Walnüsse geröstet. Mit süßlichen Weintrauben, fluffigem Bulgur und würzigem Fetakäse ist alles auch schon angerichtet.

Was du von uns bekommst

- Himbeeressig ¹²
- Weintrauben
- Schnittlauch
- Bulgur ¹
- Walnüsse ¹⁵
- Feta ⁷
- rote Rüben
- Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 808.0kcal, Fett 36.5g, Eiweiß 27.7g, Kohlenhydrate 84.7g



1. Rote Rüben garen

Rote Rüben schälen, in 5mm dünne, schräge Scheiben schneiden und dann vierteln. Eine große Pfanne mit 3EL Wasser auf mittelhohe Stufe erhitzen. **Rüben** mit 1 Prise Salz und 1EL Himbeeressig darin zugedeckt 10Min. bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Da **Rote Rüben** stark färben, am besten Handschuhe und Schürze tragen.



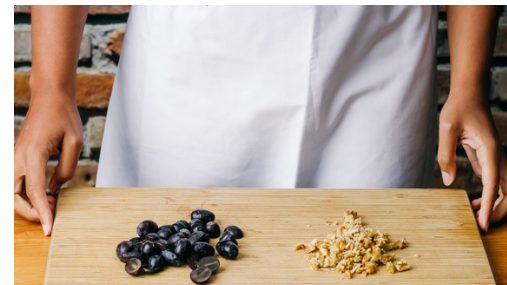
4. Creme pürieren

1/2 des Käses mit 1 Prise schwarzem Pfeffer, 1EL Olivenöl, 2-3EL Wasser und **1/2 der Kräuter** mithilfe eines Stabmixers in einem hohen, schmalen Gefäß cremig pürieren.



2. Bulgur kochen

400ml gesalzenes Wasser in einem mittleren Topf zum Kochen bringen. **Bulgur** reinrieseln lassen, die Hitze abdrehen und mit Deckel für ca. 10-12Min. dünsten. Im Anschluss mit einer Gabel auflockern.



5. Trauben schneiden

Die **Walnüsse** grob hacken. Die **Trauben** halbieren. Aus **übrigen Himbeeressig**, 1EL hellem Essig und 1 EL Olivenöl ein **Dressing** rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Kräuter hacken

In der Zwischenzeit die **Kräuter samt Stängeln** fein hacken. Den **Käse** mit den Händen zerkrümeln.



6. Salat mischen

Den fertigen **Bulgur** auflockern und mit den **Roten Rüben**, **Weintrauben** sowie **Kräutern** mischen und das **Dressing** unterrühren. Mit dem **Dip**, **Walnüssen** und **restlichem Feta** garniert servieren.