

# MARLEY SPOON



## Bulgursalat mit Cranberrys

dazu Ofenkarotten und Joghurtdip



30-40Min.



3-4 Personen

Ein Energie liefernder Bulgursalat, schnell zubereitet und mit vielen wertvollen Nährstoffen: Bulgur liefert die Ballaststoffe, die Cranberrys steuern zahlreiche Vitamine bei und getoppt wird das Ganze mit gerösteten Karotten und Mandeln, die für die Magnesiumzufuhr sorgen. Wenn das nicht fit macht!

## Was du von uns bekommst

- 300g Bulgur <sup>1</sup>
- 3 Karotten
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 20g frische Petersilie & Minze
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Päckchen blanchierte Mandeln <sup>15</sup>
- 1 Becher griechischer Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 637.0kcal, Fett 25.0g, Eiweiß 25.0g, Kohlenhydrate 79.7g



1. Karotten rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Karotten** schälen, in 1-2cm breite Stifte schneiden und mit Salz und Pfeffer, der **Gewürzmischung** und 1-2EL Olivenöl vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 20-25Min. goldbraun rösten.



4. Dressing anrühren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **2-3EL Zitronensaft** mit der **Granatapfelmelasse**, 1-2EL Olivenöl sowie etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



2. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und für 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.



5. Dip mischen

In den letzten ca. 8Min. der Backzeit die **Mandeln** zu den **Karotten** aufs Blech geben und mitrösten, bis sie goldbraun sind. Inzwischen den **Joghurt** mit **1EL Zitronensaft** und **1TL Zitronenabrieb** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Kräuter hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und ebenfalls grob hacken. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Selleriestangen** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



6. Salat fertigstellen

Den **Bulgur** mit der **1/2 der Kräuter**, den **Lauchzwiebeln**, dem **Sellerie**, den **Cranberrys** und dem **Dressing** vermengen. Mit den **Karotten**, den **Mandeln**, den **restlichen Kräutern** und einem Klecks **Joghurtdip** servieren.