

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 ¹
- 3 Karotten
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 20g frische Petersilie & Minze
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Päckchen blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 Becher griechischer Joghurt ⁷
- 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.