

MARLEY SPOON



Leichter Bulgur-Gemüse-Salat

mit Kichererbsen und Pistazien



30-40min



3-4 Personen

Heute gibt es ein echtes Allroundtalent in deiner Box! Ob zum leichten Abendessen, als Lunch im Büro oder zum Picknick an den ersten warmen Tagen des Jahres - wir würden den gesunden Salat am liebsten überall mit hinnehmen! Die Kichererbsen und der Bulgur halten zudem lange satt, viel knackiges Gemüse, frische Kräuter und Limette sorgen für einen herrlich frischen Geschmack.

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 Packung grüne Bohnen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 300g Bulgur¹
- 1 Gemüsebrühwürfel⁹
- 20g frische Minze, Petersilie & Kerbel
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 rote Peperoni
- 2 Päckchen Pistazienkerne¹⁵
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- mittelgroße Pfanne
- kleine Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 648.0kcal, Fett 23.6g, Eiweiß 23.1g, Kohlenhydrate 78.3g



1. Zucchini grillen

Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und mit 2EL Olivenöl vermengen. In einer Grillpfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten, bis deutliche Grillstreifen zu sehen sind. Die **Zucchini** aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Dressing zubereiten

Die **Minze**- und die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Limetten** abreiben und halbieren. **Zwei Hälften** auspressen, die **anderen Hälften** in Spalten schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. 4EL Olivenöl mit dem **Limettensaft**, **1TL Limettenschale**, der **Peperoni** und 2TL Salz zu einem **Dressing** verrühren. Ggf. mit 2-3EL Essig nachwürzen.



2. Bohnen dünsten

In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Bohnen** putzen und halbieren. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einer mittelgroßen Pfanne 150ml Wasser bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Bohnen** und die **Kichererbsen** ca. 10Min. in der Pfanne schwenken, bis das Wasser verdunstet ist. Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Pistazien rösten

Die **Pistazien** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 1Min. rösten. Mit Salz würzen.



3. Bulgur kochen

Den **Brühwürfel** im kochenden Wasser auflösen, dann den **Bulgur** unterrühren und abgedeckt 8-10Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



6. Salat fertigstellen

Den **Kerbel samt Stängeln** grob schneiden. Den **Bulgur** mit dem **Spinat**, der **1/2 der Minze**, der **1/2 der Petersilie**, der **1/2 des Kerbels** und dem **Bohngemüse** vermengen. Das **Dressing** untermischen. Den **Bulgursalat** mit den **restlichen Kräutern** und mit den **Pistazien** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.