



Bunter Ziegenkäse-Bulgur-Salat

mit Weintrauben, Spinat und Mandeln



20-30min



2 Personen

Aus feinem Bulgur, cremigem Ziegenfrischkäse, zartem Spinat, fruchtigen Trauben, frischer Gurke und gerösteten Mandeln zauberst du heute einen Salat, der ein echtes Allroundtalent ist: Nimm ihn mit zum Grillabend oder Picknick oder am nächsten Tag als köstlich-sättigendes Mittagessen ins Büro - er macht einfach immer eine gute Figur. Am besten verpackst du das Dressing separat und mischst es kurz vor dem Servieren unter.

Was du von uns bekommst

- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 150g Bulgur ¹
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung grüne Weintrauben
- 1 Gurke
- 1 Packung Ziegenfrischkäse ⁷
- 1 Packung blanchierte Mandeln ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 705.0kcal, Fett 28.2g, Eiweiß 25.1g, Kohlenhydrate 81.1g



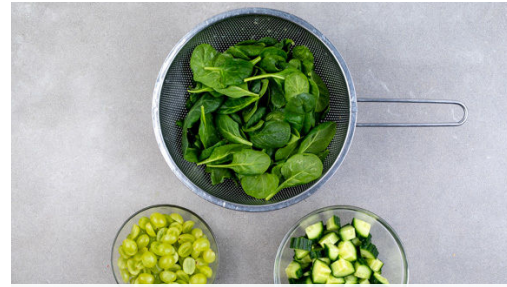
1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Kochtopf 500ml leicht gesalzenes Wasser mit der **1/2 des Brühwürfels** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser einrieseln lassen, umrühren und in 8-10Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



4. Dressing anrühren

Für das **Dressing** 1EL Olivenöl mit 2EL Balsamicoessig, 1EL Wasser sowie Salz und Pfeffer verrühren. Bis zum Servieren beiseitestellen.



2. Gemüse vorbereiten

Den **Spinat** waschen und abtropfen lassen. Die **Weintrauben** in einem Sieb mit Wasser abspülen und vorsichtig trocken tupfen. Tipp: Wer mag kann die Weintrauben halbieren. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



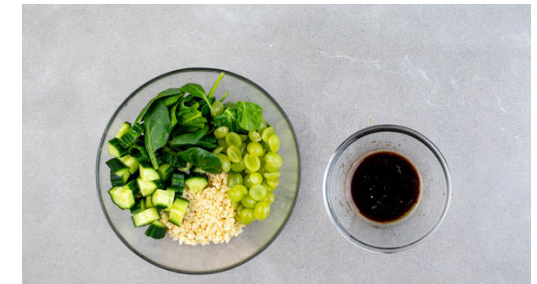
5. Mandeln rösten

Die **Mandeln** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett ca. 2Min. rösten, bis die **Mandeln** goldbraun sind. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen.



3. Ziegenkäse aufteilen

Den **Ziegenfrischkäse** in mundgerechte Stücke teilen.



6. Salat fertigstellen

Den **Bulgur** mit dem **Spinat**, den **Weintrauben** und dem **Dressing** vermengen. Auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit den **Mandeln** bestreuen. Den **Salat** mit dem **Ziegenfrischkäse** garnieren und servieren.