



## Bunter Ziegenkäse-Bulgur-Salat

mit Weintrauben, Spinat und Mandeln



20-30min



3-4 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 <sup>9</sup>
- 300g Bulgur <sup>1</sup>
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung grüne Weintrauben
- 2 Gurken
- 2 Packungen Ziegenfrischkäse <sup>7</sup>
- 1 Packung blanchierte Mandeln <sup>15</sup>

## 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.

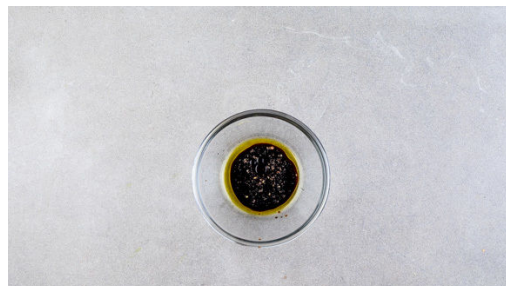
### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 655.0kcal, Fett 29.2g, Eiweiß 23.8g, Kohlenhydrate 68.9g



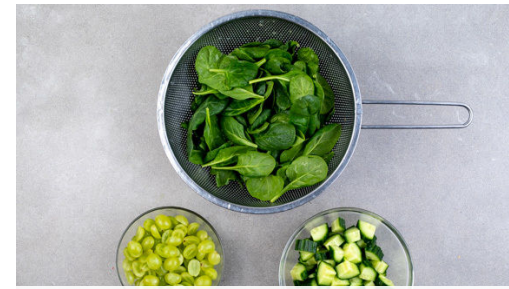
### 1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Kochtopf 1L leicht gesalzenes Wasser mit dem **Brühwürfel** 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 zubereiten

Für das **Dressing** 2EL Olivenöl mit 4EL Balsamicoessig, 1EL Wasser sowie Salz und Pfeffer verrühren. Bis zum Servieren beiseitestellen.



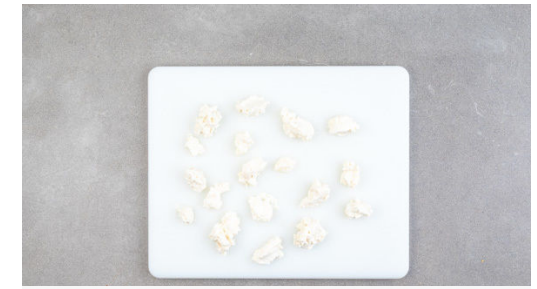
### 2. Gemüse vorbereiten

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.



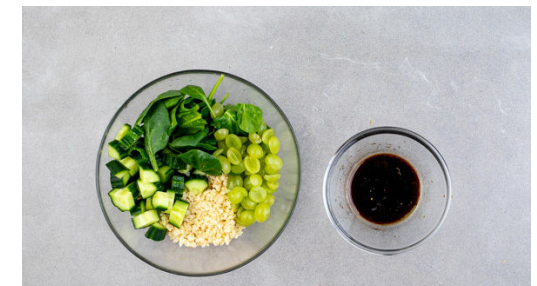
### 5. Mandeln rösten

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.