



Fruchtiger Bulgur-Salat

mit gerösteten Karotten und Mandeln



30-40min



2 Personen

Dieser energiegeladene Bulgur-Salat ist nicht nur schnell zubereitet, sondern steckt voller wertvoller Nährstoffe: Bulgur liefert die Ballaststoffe, die Cranberries bringen zahlreiche Vitamine und das Ganze toppen wir mit gerösteten Karotten und Mandeln, die für die Magnesiumzufuhr sorgen. Welch ein gesunder Start ins neue Jahr!

Was du von uns bekommst

- Jungzwiebel
- Joghurt ⁷
- frische Minze
- frische Petersilie
- Karotten
- blanchierte Mandeln ¹⁵
- Bulgur ¹
- unbehandelte Zitrone
- Cranberries
- Habeshas Berbere

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 803kcal, Fett 26.3g, Kohlenhydrate 106.6g, Eiweiß 23.4g



1. Karotten vorbereiten

Backrohr auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen mittleren Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. **Karotten** schälen und in ca. 1-2cm dicke Stifte schneiden. Dann **Karotten** mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl, sowie Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Im Rohr ca. 20-25Min. rösten.



4. Dressing zubereiten

1TL Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. **4-5EL Zitronensaft** mit 1-2EL Olivenöl, sowie etwas Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zu einem Dressing vermischen.



2. Bulgur kochen

Inzwischen den **Bulgur** im kochenden Wasser ca. 7-10Min. bissfest gar kochen. Durch ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.



5. Dip herstellen

In den letzten 8Min. die **Mandeln** zu den **Karotten** aufs Blech geben und goldbraun rösten. Inzwischen den **Joghurt** mit der **Zitronenschale**, Salz und Pfeffer cremig rühren. **Cranberries** grob hacken.



3. Kräuter hacken

Inzwischen die **Minze** und die **Petersilie** von den Stielen zupfen und grob hacken. Die **Jungzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



6. Salat mischen

Den **Bulgur** mit den **Jungzwiebeln**, der **Hälfte der Kräuter**, den **Cranberries** und dem **Dressing** vermengen. Mit den **Karotten**, den **Mandeln**, den **restlichen Kräutern** und dem **Joghurt** servieren.