

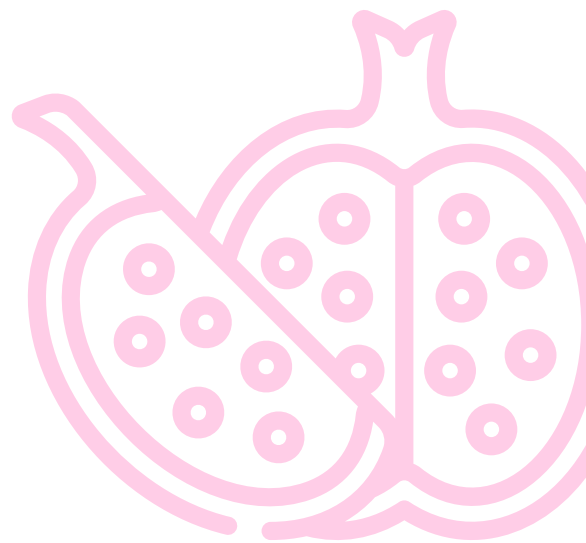


LAUWARMER BULGUR-GEMÜSESALAT MIT GRANATAPFELKERNEN

Für 4 Personen

ZUTATEN:

- 200 g Bulgur
- 800 ml klare Gemüsebrühe
- 1 Granatapfel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 große Karotte
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 rote Zwiebel
- Saft von 1 Limette
- 1 Bund Basilikum
- 2 Zweige Minze
- 6 EL Olivenöl
- 1/2 TL Cumin, gemahlen
- 1/2 TL Koriander, gemahlen
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen



Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

ZUBEREITUNG:

Die klare Gemüsebrühe aufkochen und den Bulgur einrühren. Bei geringer Temperatur etwa 12 Minuten quellen lassen. Regelmäßig umrühren.

In der Zwischenzeit die Paprikaschoten vierteln. Den Strunk und die Kerne entfernen und die Paprikaviertel in feine Würfel schneiden. Die Karotten und die Petersilienwurzeln schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Blätter von den Basilikum- und Minzzweigen zupfen. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel, die Karotten- und Petersilienwurzelscheiben darin bissfest anbraten.

Den Bulgur mit dem gebratenen Gemüse, den Zwiebelstreifen und den Granatapfelkernen in eine große Schüssel geben. Mit dem übrigen Olivenöl, dem Limettensaft, dem Cumin und dem Koriander abschmecken. Lauwarm abkühlen lassen.

Die gezupften Kräuterblätter untermischen und servieren.

ENERGIEGEHALT PRO STÜCK:

601 kcal / KJ 1856
Kohlenhydrate: 50,4 g
Fett: 35,4 g
Eiweiß: 9,9 g
Ballaststoffe: 4,3 g
BE: 4,8

