

Rezept für Bulgursalat

von Julia



4 Portionen



120 Min

Den ersten Schritt schon am Vortag machen.
Durchgezogen schmeckt der Salat noch besser.



Zutaten

1 TL Kreuzkümmel

1 EL Harissa

500 ml Orangensaft

Salz

200 g Bulgur

4-5 EL Weißweinessig

Pfeffer

8 EL Olivenöl

40 g Rosinen

60 g ganze Mandeln

1 EL Zucker

250 g Tomaten

3 Stück Frühlingszwiebeln

500 g Salatgurke

1 Bund glatte Petersilie

3-4 EL Zitronensaft



So wird's gemacht



Kreuzkümmel in einer Pfanne rösten
und im Mörser etwas zerstoßen.

Kreuzkümmel, Harissa und Orangensaft aufkochen und
leicht salzen. Bulgur untermischen und zugedeckt bei kleinster
Hitze 5 - 30 Min. quellen lassen. Essig mit Salz
und Pfeffer mischen und das Öl nach und
nach unterrühren. Vinaigrette mit dem Bulgur mischen und 1 Std.
ziehen lassen.

Rosinen in warmem Wasser einweichen. Mandeln mit Zucker
bestreuen und in einer Pfanne rösten, bis der Zucker karamellisiert.

Mandeln auf einem Teller abkühlen lassen und grob hacken.

Die Stielansätze der Tomaten entfernen und die Tomaten in grobe
Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln schräg in feine Ringe schneiden.
Gurke

schälen, längs halbieren, entkernen und in 2 cm große Stücke
schneiden.

Petersilienblätter fein schneiden. Rosinen abtropfen

lassen. Rosinen, Mandeln, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Gurke und

Petersilie mit dem Bulgur mischen. Mit

Salz und Pfeffer würzen. Bulgursalat 30 Min.

ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren

mit Zitronensaft mischen und mit Salz und

Pfeffer nachwürzen.

