

# 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

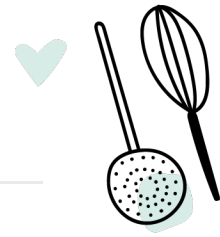
500 g Salatgurke

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.

