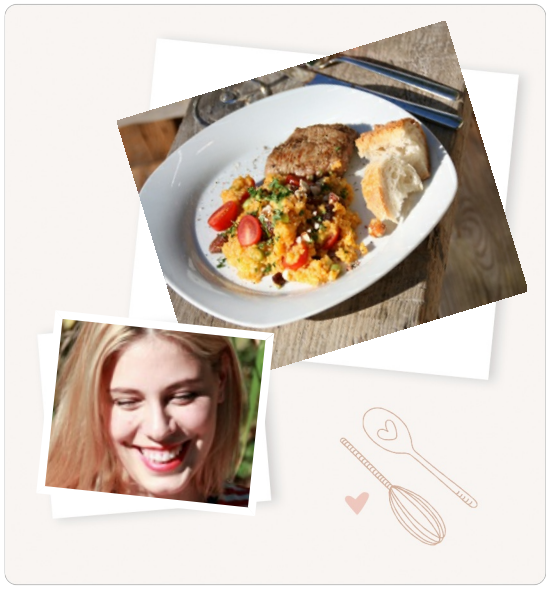
Rezept für Bulgursalat

VON Julia

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



PORTIONEN	ZEIT
4 Portionen	120 Min

ZUBEREITUNG

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

Einfach an dieser gestrichelten Linie abschneiden, in der Mitte falten und in deine Rezeptebox legen.

ZUBEREITUNG

Einfach an dieser gestrichelten Linie abschneiden, in der Mitte falten und in deine Rezeptebox legen.