byodo
bio vom feinsten



Orientalischer Bulgursalat

Den Orient auf der Gabel: Herzhafter Bulgur vereint sich mit süßen Datteln und fruchtigen Granatapfelkernen.

Zutaten
2 Portionen

Bulgursalat
150 g Bulgur, grobe Körnung
400 ml Gemüsebrühe
3 Stiele Petersilie
1 Frühlingszwiebel
0.5 Salatgurke
50 g Datteln, getrocknet
2 TL Ras El Hanout Gewürz
0.5 Granatapfel
Dressing
4 EL Byodo Olivenöl nativ extra, aus Spanien
2 EL Byodo Condimento Bianco
2 EL Byodo Granatapfel Balsam
1 EL Byodo Feigensenf
Saft einer halben Bio-Zitrone

Zubereitung

Den Bulgur in der Gemüsebrühe ca. 10-12 Minuten bissfest garen. Über ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Petersilienblätter hacken. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe, Salatgurke und Datteln in kleine Stücke schneiden. Alles zum Bulgur geben, untermengen und mit Ras El Hanout würzen.

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen.

Die Zutaten für das Dressing in einen Mixbecher geben und aufschlagen. Unser Olivenöl nativ extra aus Spanien gibt dem Salat eine milde, leicht süßliche Note. Das Dressing über den Bulgursalat gießen und gut durchmischen.

Zum Schluss mit den Granatapfelkernen garnieren