



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 Griechenland

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. Das Dressing über den Bulgursalat gießen und gut durchmischen.

Zum Schluss mit den Granatapfelkernen garnieren