



FRUCHTIGER BULGUR-SALAT

ZUTATEN

- ▶ 600 ml Wasser
- ▶ 2 TL MAGGI Gemüse Brühe
- ▶ 200 g Bulgur
- ▶ 100 g Aprikosen, getrocknet
- ▶ 100 ml Orangensaft
- ▶ 250 g Zwiebeln
- ▶ 220 g rote Paprikaschoten
- ▶ 5 Stängel Petersilie, glatt
- ▶ 1 cm Ingwer
- ▶ 2 EL Mandelstifte
- ▶ 6 EL THOMY Reines Rapsöl
- ▶ 2 EL Limettensaft
- ▶ 2 TL Honig
- ▶ etwas Salz
- ▶ etwas Pfeffer
- ▶ etwas Chilipulver

ZUBEREITUNG

1. Wasser mit MAGGI Klare Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Bulgur zugeben und nach Packungsanweisung ausquellen lassen. Aprikosen in kleine Würfel schneiden und mit Orangensaft marinieren.
2. Zwiebeln schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Ingwer schälen und sehr fein hacken.
3. In einer Pfanne Mandelstifte ohne Fett goldgelb rösten. Herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. 2 EL THOMY Reines Rapsöl in der Pfanne heiß werden lassen, Zwiebeln und Ingwer darin anbraten. Aprikosen mit der Flüssigkeit zugeben, aufkochen und etwas einreduzieren lassen.
4. In einer großen Schüssel 4 EL THOMY Reines Rapsöl mit Limettensaft und Honig verrühren. Mit Bulgur, Zwiebelmischung, Paprika und Petersilie mischen. Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen und abschmecken. Mit den Mandelstiften bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 48 g
Energie 382 kcal
Fett 17 g
Protein 8 g

🕒 30 Minuten

⊕ 5 Portionen

