

Rezept-Tipp

Bulgursalat

Dieser herbstliche Salat kann warm oder kalt sowohl als Beilage als auch als Hauptakteur gegessen werden. Wir machen immer gleich eine größere Menge da er sich im Kühlschrank einige Tage hält und wir ihn einfach lieben.

Zubereitung:

Bulgur in kochendes Salzwasser geben, aufkochen, Herdplatte abdrehen und zugedeckt 20 min. ziehen lassen.

Bulgur mit Granatapfelkernen, Marillen und Selleriestücken vermischen.

Olivenöl mit Zitronensaft, Zimt und Piment verrühren, gemeinsam mit Minze und Petersilie mit dem Bulgur vermischen.

Mit Cashewkernen bestreut servieren.

Guten Appetit

Quelle: Originalrezept leicht verändert nach Koenig: Die moderne jüdische Küche. Verlagshaus Jacoby & Stuart GmbH, Berlin, 2015

Zutaten:

- 1 Tasse Buchweizenbulgur
- 2 Tassen Wasser
- Prise Salz
- 1,5 TL Zimt
- 1 TL Piment
- Saft von 2 Zitronen
- 70ml Olivenöl
- 1 Granatapfel, Kerne ausgelöst
- 100g getrocknete Marillen, klein geschnitten
- 120g geröstete Cashewkerne, halbiert
- 3 Stangen Stangensellerie, fein geschnitten
- Minze, Petersilie

