Rezept

Bulgur-Kichererbsen-Salat mit Kräutern

Ein Rezept von Bulgur-Kichererbsen-Salat mit Kräutern, am 28.04.2024

Zutaten

250 g	Instant-Bulgur
1 Dose	1 kleine Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 240 g)
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1/2 Bund	Minze
3 Stängel	Estragon
1	Orange
8 EL	Olivenöl
	Salz
60 g	Pistazienkerne
1	große Salatgurke
1 Bund	Rucola
1 Bund	Petersilie
100 g	getrocknete Sauerkirschen
1 1/2	Zitronen
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4–6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf 400 ml Wasser zum Kochen bringen, salzen. Den Bulgur einrühren und bei geringer Hitze ca. 5 Min. kochen lassen, dann vom Herd nehmen und noch ca. 10 Min. zugedeckt quellen lassen. In ein feines Sieb geben, mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht bräunen und zu duften beginnen, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Gurke schälen, längs vierteln und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gurkenviertel in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in ca. 5 mm breite Ringe schneiden. Rucola und Kräuter waschen, gut trocken schütteln. Vom Rucola die groben Stiele wegschneiden, Kräuterblättchen von den Stängeln zupfen. Rucola, Minze und Petersilie grob, den Estragon fein hacken. Die Kirschen und Pistazien grob hacken.

3. Den Saft der Orange und der Zitronen auspressen. Orangensaft, 6 EL Zitronensaft und Öl mit dem Schneebesen zu einer leicht cremigen Sauce schlagen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den abgekühlten Bulgur mit den übrigen vorbereiteten Zutaten und der Sauce mischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Man kann den Salat sofort essen, fein schmeckt er aber auch, wenn man ihn mit Folie abgedeckt noch etwas durchziehen lässt.