Rezept

Bulgursalat mit Fenchel und Orangen

Ein Rezept von Bulgursalat mit Fenchel und Orangen, am 27.04.2024

Zutaten

250 g	Bulgur (türk. Lebensmittelladen)
6 EL	Olivenöl
	1/2 Salatgurke
1 Bund	Minze
2	Bio-Zitronen
50 g	Korinthen
	Salz
1	Fenchelknolle
1	kleine Zwiebel
1 Bund	glatte Petersilie
2	Bio-Orangen
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Bulgur in kochendem Salzwasser 6-8 Min. kochen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit 2 EL Olivenöl, 1 TL Salz und 200 ml kaltem Wasser mischen und 20 Min. quellen lassen.

2. Fenchel waschen, putzen und ohne Strunk in sehr dünne Streifen schneiden. Gurke waschen, putzen, fein würfeln. Zwiebel schälen, klein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter hacken.

3. Zitronen und Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Orangen mit der weißen Haut dick abschälen. Filets zwischen den Trennwänden herauslösen, dabei den Saft auffangen.

4. Saft und abgeriebene Schale, Fenchel, Gurke, Zwiebelwürfel, Kräuter, restliches Olivenöl und Korinthen zum gequollenen Bulgur geben, untermischen und pfeffern. Den Salat mind. 2 Std., am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken.