Rezept

Bulgursalat mit Feta, Pistazien und Harissa-Dressing

Ein Rezept von Bulgursalat mit Feta, Pistazien und Harissa-Dressing, am 29.04.2024

Zutaten

300 g	Bulgur
850 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Minze
2 Bund	schmale Frühlingszwiebeln
3 TL	Ras-el-Hanout
250 g	geröstete, gesalzene Pistazien in der Schale
1-2 Bund	glatte Petersilie
400 g	Fetakäse

Harissa-Dressing:

2	Bio-Zitronen
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 TL	Harissapaste (Tube)
½ TL	frisch gemahlener Kardamom
	Salz
1 EL	flüssiger Honig (z.B. Akazienhonig)
¼ TL	Zimtpulver
150 ml	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal, 53 g F, 21 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Den Bulgur mit Ras el Hanout mischen und in der Gemüsebrühe nach Packungsangabe bei schwacher Hitze offen köcheln lassen. Bulgur mit einer Gabel auflockern, ausdampfen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Pistazien aus den Schalen lösen und grob hacken. Minze und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und bis auf ein paar Minzeblättchen grob hacken.

3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Feta trocken tupfen und klein würfeln. Pistazien, Kräuter, Frühlingszwiebelringe und Fetawürfel behutsam mit dem abgekühlten Bulgur mischen.

4. 1 Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben. Aus beiden Zitronen insgesamt 5 EL Saft auspressen. Den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Honig, Harissa, Zimtpulver und Kardamom verrühren. Dann nach und nach das Olivenöl unterschlagen. Zum Schluss die abgeriebene Zitronenschale dazugeben und untermischen.

5. Das Harissa-Dressing über die Bulgur-Feta-Mischung gießen und gut damit vermischen. Den Bulgursalat mind. 1 Std. durchziehen lassen und vor dem Servieren mit den restlichen Minzeblättchen bestreuen.