

Rezept

## BULGURSALAT MIT NÜSSEN

Ein Rezept von BULGURSALAT MIT NÜSSEN, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>400 ml</b> Hühner- oder Gemüsebrühe ☒	<b>200 g</b> grober Bulgur
<b>1 Bund</b> Minze	<b>1/2 Bund</b> Petersilie
<b>3</b> Schalotten	<b>40 g</b> Walnüsse
<b>40 g</b> Mandeln	<b>3 EL</b> Butter
<b>60-75 g</b> getrocknete Cranberries	<b>1 TL</b> Zimtpulver
<b>2-3 EL</b> Zitronensaft	<b>3-4 EL</b> Olivenöl
<b>2 Prisen</b> Zucker	Meersalz

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

### Zubereitung

1. Die Brühe zum Kochen bringen, Bulgur einrieseln lassen und 5 Min. bei geringer Hitze offen köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen, Deckel auflegen und den Bulgur mindestens 20 Min. quellen lassen.

---

2. In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Walnüsse und Mandeln nicht zu fein hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen. Darin Schalotten bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie bräunen. Dann Walnüsse, Mandeln, Cranberries und Zimt noch 2 Min. mitrösten. Vom Herd ziehen.

---

3. Falls nötig, überschüssige Flüssigkeit des Bulgurs abgießen und das Getreide mit einer Gabel auflockern. Zitronensaft, Kräuter und Nuss-Mix unterrühren, mit Olivenöl, Zucker und Salz kräftig (!) abschmecken.