

Rezept

Berberitzen-Bulgur-Salat

Ein Rezept von Berberitzen-Bulgur-Salat, am 04.06.2023

Zutaten

1 Handvoll frische Berberitzen (oder 3 EL getrocknete)	1 Knoblauchzehe
100 g Bulgur	Salz
1 Handvoll Walnuskerne	50 g Bündner Fleisch
1 großes Bund glatte Petersilie	Schale und Saft von 1/2 Bio-Zitrone
2 EL Rapsöl	1 EL Chiliflocken (Pul Biber)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Frische Berberitzen waschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen. Bulgur in einem Topf ohne Fett ca. 2 Min. anrösten, 350 ml Wasser angießen, aufkochen und salzen. Frische (oder getrocknete) Berberitzen und Knoblauch zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. (oder 7-8 Min.) köcheln, dann abkühlen lassen. Den Knoblauch entfernen.
2. Inzwischen die Walnuskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Bündner Fleisch in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Berberitzen-Bulgur mit Nüssen, Bündner Fleisch, Petersilie, Zitronenschale, Zitronensaft und Öl mischen. Den Salat mit Salz und Chiliflocken würzen.