

Rezept

Bulgur-Bohnen-Salat

Ein Rezept von Bulgur-Bohnen-Salat, am 29.03.2023

Zutaten

100 g getrocknete Borlotti-Bohnen	400 ml Gemüsebrühe
200 g Bulgur	200 g grüne Bohnen
Salz	1 Kohlrabi
1 rote Paprikaschote	6 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle	100 ml frisch gepresster Orangensaft
4 EL Balsamico bianco oder Zitronensaft	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/4 Bund Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Borlotti-Bohnen mit Wasser bedecken und über Nacht darin aufquellen lassen. Am nächsten Tag abgießen und mit frischem Wasser in einen Topf füllen. Aufkochen, Deckel auflegen und Hitze kleiner schalten. Die Bohnen in ungefähr 1 1/2 Stunden weich garen, aber nicht zu weich.
2. Gemüsebrühe erhitzen. Bulgur in eine Schüssel schütten, mit der Brühe übergießen und etwa 1 Stunde stehen lassen, bis die Getreidekörnchen weich sind.
3. Zwischendurch grüne Bohnen waschen und die Enden abknipsen. Die Bohnen quer halbieren und in sprudelndem Salzwasser etwa 8 Minuten kochen, bis sie bissfest sind. In ein Sieb abgießen, kurz kalt überbrausen und abtropfen lassen.
4. Den Kohlrabi schälen, erst in 1/2 cm dicke Scheiben, dann in ebenso dicke Stifte schneiden. Paprika waschen und halbieren. Stiel und Trennwände mit den Kernchen abzupfen. Paprika in feine Streifen schneiden.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Kohlrabi und Paprika einrühren und 2-3 Minuten braten. Grüne Bohnen zugeben und noch einmal etwa 2 Minuten braten, bis das Gemüse bissfest und leicht gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Orangensaft mit Essig oder Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel verrühren, übriges Öl unterschlagen. Bohnen abtropfen lassen, mit Bulgur, Gemüse und der Sauce mischen und probieren. (Nach Belieben jetzt noch 1-2 Stunden durchziehen lassen.) Nachwürzen, wenn es nötig ist. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Auf den Salat streuen.