Rezept

Bulgur-Linsen-Salat mit Blumenkohl

Ein Rezept von Bulgur-Linsen-Salat mit Blumenkohl, am 23.05.2025

Zutaten

300 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Koriandersamen
5 EL	Olivenöl
3	Frühlingszwiebeln
½ Bund	Petersilie
4 EL	Limettensaft
	Pfeffer
150 g	Bulgur
300 g	Blumenkohl (küchenfertig geputzt)
	Salz
250 g	Kirschtomaten
1 Dose	braune Linsen (265 g Abtropfgewicht)
1 1/2 EL	Agavendicksaft
1 TL	Pul Biber (scharfe Paprikaflocken)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 14 g F, 12 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, den Bulgur hineinstreuen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Min. köcheln lassen. Die Koriandersamen im Mörser zerstoßen oder mahlen, unterrühren und den Bulgur im offenen Topf ausdampfen lassen.

2. Inzwischen den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun rösten, dabei gelegentlich wenden und salzen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

3. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und helle Grün schräg in Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Linsen aus der Dose in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.

4. Für das Dressing Limettensaft mit 5 EL Wasser, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren. Das übrige Olivenöl unterschlagen. Bulgur, Blumenkohl, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Linsen und Petersilie dazugeben und in dem Dressing wenden. Mit Salz, Pfeffer und Pul Biber bestreuen und servieren.