

Rezept

Bulgur-Mais-Salat

Ein Rezept von Bulgur-Mais-Salat, am 05.12.2023

Zutaten

160 g Bulgur	Salz
1 Dose Mais (280 g Abtropfgewicht)	1 Salatgurke
1 Radicchio (ca. 250 g)	50 g Rauchmandeln (ersatzweise Mandeln)
½ Bund Schnittlauch	200 g Joghurt
4 EL Aceto balsamico bianco	2 TL scharfer Senf
4 EL Olivenöl	Pfeffer
4 Twist-off-Gläser (à ca. 600 ml Inhalt)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 21 g F, 13 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Den Bulgur in einem Topf mit 350 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei sehr kleiner Hitze ca. 15 Min. garen. Vom Herd nehmen und offen auskühlen lassen.

2. Inzwischen den Mais in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Gurke waschen und längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel Herausschaben. Die Gurkenhälften klein würfeln. Den Radicchio putzen, waschen, halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Mandeln grob hacken.

3. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit Joghurt, Aceto balsamico, 4 EL Wasser, Senf und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce auf die Gläser verteilen. Nacheinander Bulgur, Gurke, Mais, Radicchio und Mandeln daraufschichten. In den verschlossenen Gläsern bis zum Verzehr kalt stellen. Zum Essen auf Teller stürzen und mischen.