

## Rezept

# Bulgursalat mit Edamame

Ein Rezept von Bulgursalat mit Edamame, am 15.10.2024

## Zutaten

<b>150 g</b> Bulgur (Hartweizenschrot)	<b>200 g</b> TK-Edamame-Bohnen (Schoten, Asienladen)
<b>1</b> rote Spitzpaprika	<b>100 g</b> Radieschen
<b>2 Stängel</b> Minze	<b>2 Stängel</b> krause Petersilie
<b>60 g</b> Cashewkerne	<b>2</b> Orangen
<b>3 EL</b> Olivenöl	Salz
Pfeffer	

### Außerdem

- 2** Schraubgläser (950 ml Inhalt)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 805 kcal, 33 g F, 22 g EW, 101 g KH

## Zubereitung

1. Bulgur mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, ca. 15 Min. quellen lassen. Inzwischen die Edamame nach Packungsanweisung garen, abgießen und die Kerne aus den Schoten drücken. Paprika waschen, halbieren, putzen und in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Edamame, Paprika, Radieschen, Kräuter und Cashews mischen.
2. Orangen dick schälen, dabei die weiße Innenhaut mit entfernen. Die Fruchtfleets zwischen den Trennhäutchen ausschneiden, den Saft auffangen. Orangenfilets, -saft und Öl unter das Gemüse rühren. Mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen.
3. Den Bulgur auf die Gläser verteilen, das Gemüse daraufschieben und die Gläser verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen und vermischen oder aus dem Glas genießen.