

## Rezept

# Bulgursalat mit Feta, Pistazien und Harissa-Dressing

Ein Rezept von Bulgursalat mit Feta, Pistazien und Harissa-Dressing, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>300 g</b>	Bulgur	<b>3 TL</b>	Ras-el-Hanout
<b>850 ml</b>	Gemüsebrühe	<b>250 g</b>	geröstete, gesalzene Pistazien in der Schale
<b>1 Bund</b>	Minze	<b>1-2 Bund</b>	glatte Petersilie
<b>2 Bund</b>	schmale Frühlingszwiebeln	<b>400 g</b>	Fetakäse

### Harissa-Dressing:

<b>2</b>	Bio-Zitronen	Salz
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	<b>1 EL</b> flüssiger Honig (z.B. Akazienhonig)
<b>2 TL</b>	Harissapaste (Tube)	<b>1/4 TL</b> Zimtpulver
<b>1/2 TL</b>	frisch gemahlener Kardamom	<b>150 ml</b> Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal, 53 g F, 21 g EW, 43 g KH

## Zubereitung

- Den Bulgur mit Ras el Hanout mischen und in der Gemüsebrühe nach Packungsangabe bei schwacher Hitze offen köcheln lassen. Bulgur mit einer Gabel auflockern, ausdampfen und abkühlen lassen.
- Inzwischen die Pistazien aus den Schalen lösen und grob hacken. Minze und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und bis auf ein paar Minzeblättchen grob hacken.
- Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Feta trocken tupfen und klein würfeln. Pistazien, Kräuter, Frühlingszwiebelringe und Fetawürfel behutsam mit dem abgekühlten Bulgur mischen.
- 1 Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben. Aus beiden Zitronen insgesamt 5 EL Saft auspressen. Den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Honig, Harissa, Zimtpulver und Kardamom verrühren. Dann nach und nach das Olivenöl unterschlagen. Zum Schluss die abgeriebene Zitronenschale dazugeben und untermischen.
- Das Harissa-Dressing über die Bulgur-Feta-Mischung gießen und gut damit vermischen. Den Bulgursalat mind. 1 Std. durchziehen lassen und vor dem Servieren mit den restlichen Minzeblättchen bestreuen.