

## Rezept

# Bulgursalat mit Kräuter-Aprikosen

Ein Rezept von Bulgursalat mit Kräuter-Aprikosen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Bulgur	Salz
<b>100 g</b> getrocknete Aprikosen	<b>2</b> rote Chilischoten
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>je 3 Stängel</b> Minze, Zitronenmelisse, Petersilie und Basilikum
<b>4 EL</b> Zitronensaft	Pfeffer
<b>1/2 TL</b> ½ TL gemahlener Koriander	<b>1 TL</b> Honig
<b>6 EL</b> Olivenöl	<b>150 g</b> Ziegenfrischkäse oder Feta (Schafkäse)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

## Zubereitung

1. Den Bulgur in einer Schüssel mit 1/4 l heißem Wasser und Salz mischen und 1 Std. quellen lassen. Die Aprikosen in Streifen schneiden, mit heißem Wasser übergießen und ebenfalls quellen lassen.

---

2. Chilis waschen, von den Stielen befreien und mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün ebenfalls in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken.

---

3. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Koriander und Honig verrühren, Öl unterschlagen. Aprikosen in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Bulgur, Chilis, Kräutern, Zwiebeln und Sauce mischen und abschmecken. Den Käse in kleine Stücke zerteilen oder schneiden und vorsichtig unterheben.