

Rezept

Kısır mal anders - Süßer Bulgursalat

Ein Rezept von Kısır mal anders - Süßer Bulgursalat, am 28.06.2026

Zutaten

50 g grober Bulgur	150 ml Orangensaft
2 EL ungesalzene Pistazienkerne	4 EL Haselnusskerne
1 TL Pflanzenöl	1 TL Agavensirup
Salz	150 g Joghurt
2 TL Honig	1 TL Zimtpulver
4 frische Feigen	$\frac{1}{2}$ kleine Honigmelone
4 Datteln	$\frac{1}{2}$ Granatapfel

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Den Bulgur mindestens 3 Std. in Orangensaft einweichen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Pistazien und Haselnüsse mit Öl, Agavensirup und 1 Prise Salz mischen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im heißen Ofen (Mitte) 7-10 Min. rösten, dabei gelegentlich kontrollieren, dass die Nüsse nicht schwarz werden.
2. Inzwischen den Joghurt mit dem Honig und dem Zimtpulver verrühren. Die Feigen und die Melone putzen und schälen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden, die Datteln würfeln.
3. Den weich gequollenen Bulgur in einem Sieb etwas abtropfen lassen. Anschließend mit den Fruchtstückchen und den karamellisierten Nüssen vermengen und auf Dessertschälchen verteilen. Den Honigjoghurt daraufgeben. Die Granatapfelkerne auslösen und über das Dessert streuen.