

Rezept

Kräutersalat

Ein Rezept von Kräutersalat, am 10.06.2026

Zutaten

Salz	120 g	Bulgur
150 g glatte Petersilie	1 Bund	Kerbel
1 Bund Basilikum	2 Bund	Schnittlauch
75 g Pinienkerne	100 g	Alfalfa-Sprossen
4 EL Öl	4 EL	Aceto balsamico bianco
1 EL Honig		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. 280 ml Wasser in einem Topf mit 1 TL Salz aufkochen lassen. Den Bulgur einstreuen und unter Rühren ca. 5 Min. kochen lassen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Min. quellen lassen.
2. Die Kräuter waschen und gründlich trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen. Kräuter klein schneiden. Die Pinienkerne in einer unbeschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Sofort aus der Pfanne nehmen.
3. Den Bulgur umrühren, in eine Schüssel umfüllen und vollständig auskühlen lassen. Mit den Kräutern, den Sprossen und den Pinienkernen vermischen. Öl, Balsamico und Honig verrühren und mit der Bulgurmischung vermengen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.