Rezept

Kräutersalat

Ein Rezept von Kräutersalat, am 22.05.2025

Zutaten

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