

Rezept

Portulak-Bulgur-Salat

Ein Rezept von Portulak-Bulgur-Salat, am 19.12.2025

Zutaten

400 ml Gemüsebrühe -fond

2 EL gehackte Mandeln

125 g Kirschtomaten

1 rote Zwiebel

½ Orange

4 EL Aceto balsamico bianco

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

150 g Sahnejoghurt

200 g Bulgur

2 EL Pinienkerne

2 Bio-Minigurken (ca. 00 g)

100 g Portulak

1 Zitrone

Salz

4 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Brühe oder Fond in einem Topf aufkochen. Den Bulgur einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. quellen, dann offen ausdampfen lassen. Inzwischen die Mandeln und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, bis sie duften, dann abkühlen lassen.
2. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Gurken waschen, abtrocknen, längs halbieren und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Portulak verlesen, waschen und trocken schleudern. Grobe Stiele entfernen.
3. Die Orangenhälfte und die Zitrone auspressen, den Saft mit Essig, Salz und Pfeffer gut verrühren. Dann das Olivenöl nach und nach unterschlagen. Den abgekühlten Bulgur mit einer Gabel auflockern, mit Tomaten, Gurken, Zwiebelstreifen und zwei Dritteln der Mandelmischung in dem Dressing wenden.
4. Die Bulgur-Gemüse-Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Portulak unterheben, die übrige Mandelmischung daraufstreuen. Den Joghurt mit 2-3 EL Wasser und etwas Salz verrühren und dazu reichen.