

## Rezept

# Regenbogensalat

Ein Rezept von Regenbogensalat, am 23.03.2023

## Zutaten

### FÜR DEN SALAT:

<b>30 g</b> Vollkorn-Bulgur	Salz
<b>30 g</b> Babygrünkohl (ersatzweise Babyspinat)	<b>1</b> Möhre
<b>½</b> gelbe Paprikaschote	<b>50 g</b> Datteltomaten
<b>100 g</b> Rotkohl	<b>1</b> Ei
<b>4 Stiele</b> glatte Petersilie	<b>1 TL</b> geröstete Haselnusskerne (Fertigprodukt)

### FÜR DAS DRESSING:

<b>¼</b> Avocado	<b>50 ml</b> Kefir
<b>3 TL</b> Zitronensaft	<b>1 Msp.</b> Chlorellapulver (ersatzweise Spirulinapulver)
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

## Zubereitung

1. Den Bulgur nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen den Grünkohl waschen und trocken schütteln. Die Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Die Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Den Rotkohl waschen, putzen und den Strunk entfernen, den Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Das Ei in ca. 10 Min. hart kochen. Dann die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
2. Für das Dressing das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen. Mit Kefir, Zitronensaft und Algenpulver pürieren. Eventuell etwas Wasser dazugeben. Das Dressing salzen, pfeffern und gut verschlossen in einem Schraubglas kalt stellen.
3. Bulgur abgießen, abtropfen lassen. Nüsse grob hacken und mit Petersilie unter den Bulgur heben. Salat in ein Schraubglas (mindestens 400 ml Inhalt) schichten. Zuerst den Bulgur einfüllen. Darauf nacheinander Möhre, Rotkohl, Paprika, Grünkohl und die Tomaten einschichten. Das Glas verschließen und den Salat kalt stellen. So hält er sich bis zum nächsten Tag.
4. Salat, Dressing und das ungepölte Ei getrennt mitnehmen. Zum Servieren den Salat in eine Schüssel geben. Das Ei pellen, in Achtel schneiden und mit dem Dressing auf den Salat geben.