

Rezept

Scharfer Bulgur-Kürbis-Salat

Ein Rezept von Scharfer Bulgur-Kürbis-Salat, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|--|--|
| 150 g feiner Bulgur | 400 ml Gemüsebrühe |
| 500 g Kürbis (geputzt 300 g, z.B. Hokkaido) | 1 rote Paprikaschote |
| 1 Stange Lauch | 5 Zweige Thymian |
| 1 Knoblauchzehe | 8 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer |
| 4 EL Rosinen | 1-1½ TL Harissa (arabische scharfe Würzpaste, ersatzweise Sambal oelek) |
| 1 Bund Petersilie | 5 EL Zitronensaft |
| 200 g Schafkäse (Feta) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Den Bulgur in eine Schüssel geben. 350 ml Gemüsebrühe kurz erhitzen und über den Bulgur gießen, in 45 Min. ausquellen lassen.
2. Den Kürbis schälen, entkernen und etwa 1 cm groß würfeln. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und ebenfalls klein würfeln. Den Lauch waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Thymian waschen, trockenschütteln und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen, den Kürbis und Knoblauch zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 3 Min. braten. Lauch, Paprika und Thymian untermischen, weitere 2 Min. braten. Salzen und pfeffern, dann übrige Brühe angießen, Rosinen und Harissa untermischen. Offen bei schwacher Hitze 1-2 Min. köcheln lassen. Bulgur und leicht abgekühltes Gemüse samt der Brühe mischen.
4. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Zitronensaft mit übrigem Öl verrühren, salzen und pfeffern. Den Schafkäse in Würfelchen schneiden oder brechen. Alles gut unter die abgekühlte Bulgur-Gemüse-Mischung mengen, 30 Min. durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz, Pfeffer und Harissa abschmecken.