

Orientalischer Bulgursalat



Zutaten für 4 Portionen

150 g Bulgur
3 Möhren
1 Bio-Gurke
200 g Cocktailtomaten
80 g Walnüsse
100 g Rucola
100 g Granatapfelkerne
1 Bund Petersilie
1 Bund Minze
1 TL Ras el Hanout (Gewürzmischung)
3 EL Olivenöl
1 EL Essig
1 TL Senf
½ TL Honig
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen.

Die Möhren schälen und fein raspeln. Gurke, Tomaten und Rucola waschen und klein schneiden. Den Bulgur mit dem Gemüse mischen. Die Walnüsse zerkleinern und mit den Granatapfelkernen zum Salat geben.

Petersilie und Minze waschen, fein hacken und ebenfalls dazu geben.

Ras el Hanout, Öl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer mit 3 EL Wasser zu einem Dressing vermischen und unter den Salat rühren.