Bulgur-Aprikosen-Salat mit Feta-Minz-Dip



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	750 ml
Bulgur	300 g
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Aprikosen	6 St.
Minze, frisch	20 g
Pistazien	4 EL
Feta	100 g
Joghurt, natur	150 g
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	2 EL
Essig	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf

1. In einem Topf Brühe ggf. anrühren und mit Bulgur und Erbsen aufkochen. Bei mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen.

2. Aprikosen waschen, halbieren, Kern entfernen und in Spalten schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Pistazien grob hacken.

3. In eine Schüssel Feta bröseln und mit Joghurt vermengen. Minze zugeben und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Aprikosen und Pistazien zum Bulgur in den Topf geben und mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken. Mit Feta-Minz-Dip auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	501 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	13 g