

Bulgursalat mit Kirschen

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 15min



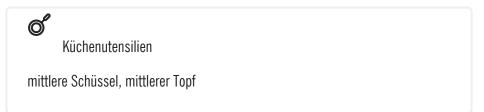


Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsezwiebeln	1 St.
Margarine, vegan	2 EL
Zucker	1 TL
Bulgur	100 g
Gemüsebrühe	200 m
Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint	: 30 g
Kirschen, frisch	120 g
Haselnusskerne, ganz	75 g
Bio Limetten	0.5 St.
Minze, frisch	20 g
Cashewkerne	30 g

Zubereitung



- 1. Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. In einem Topf 1 EL Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Zucker für ca. 3–4 Min. anbraten. Bulgur und Gemüsebrühe dazugeben und verrühren. Kurz aufkochen, Platte abschalten und ca. 25 Min. offen ziehen lassen.
- 2. Getrocknete Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Kirschen waschen, entkernen und klein schneiden. Haselnusskerne klein hacken. In einem Topf 1 EL Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen und Aprikosen, Kirschen und Haselnusskerne darin ca. 3 Min. rösten.
- 3. Limette halbieren und 1–2 EL Saft auspressen. In einer Schüssel alle Zutaten vermischen. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Cashewkerne grob hacken. Bulgursalat mit Minze und Cashewkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	365 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	21 g