Lauwarmer Bulgursalat mit Granatapfel, Feta und Pistazien

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Granatapfel	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Salz	
Bulgur	300 g
Feta	200 g
Bio Zitronen	1 St.
Minze, frisch	10 g
Dill, frisch	20 g
Karotten	2 St.
Pistazien	4 EL
Olivenöl	3 EL
Zucker	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Granatapfel halbieren und durch Klopfen mit einem Löffel Kerne von der Schale lösen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden abschneiden, grüne und weiße Teile getrennt voneinander leicht schräg in dünne Ringe schneiden.

2. In einem Topf ca. 750 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen. Bulgur in das kochende Wasser rühren, aufkochen und vom Herd ziehen. Grünen Teil der Frühlingszwiebeln zugeben, gut umrühren und den Bulgur zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen.

3. Feta mit den Händen zerbröseln. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Minze und Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Karotten waschen und klein Würfel schneiden. Pistazien schälen und hacken.

4. In einer Schüssel aus 2 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Zitronenschale, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Kräuter zum Dressing geben.

5. In der Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Karotten und weiße Frühlingszwiebeln darin ca. 7 Min. anschwitzen.

6. Gemüse aus der Pfanne, Bulgur, Granatapfelkerne, Pistazien und Feta zum Dressing in die Schüssel geben und gut vermengen. Lauwarmen Bulgursalat auf Teller oder Schüsseln verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	563 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	20 g