

Bulgursalat mit Aubergine und Datteln

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Bulgursalat

200 g Bulgur
6 getrocknete Tomaten (in Öl)
4 Soft-Datteln
1/2 Granatapfel
1 Esslöffel Olivenöl
1 Aubergine
4 Frühlingszwiebeln
50 g Cashewkerne
1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Minze
1/4 Teelöffel Ras el Hanout
1 Prise(n) Zimt
Salz, Pfeffer

Für das Dressing

2 Esslöffel Tahini
1/2 Zitrone
8 Esslöffel Wasser
2 Esslöffel Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

Aubergine und Datteln. Für dieses Urlaubsfeeling stehst du auch gar nicht lang in der Küche. Während der Bulgur gart, kannst du schon die Aubergine anbraten und die restlichen Zutaten schnibbeln. Wichtig sind die Gewürze und frischen Kräuter, denn sie stehen für das Aroma des Orients.

- 1 -

Für den Salat Bulgur nach Packungsanleitung garen.

- 2 -

Aubergine waschen, in Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen.

- 3 -

Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel vorsichtig ausdrücken, mit Küchenpapier trockentupfen. Ca. 5 Minuten in der Pfanne anbraten und beiseite stellen.

- 4 -

Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten abtropfen lassen, zusammen mit Datteln in kleine Stücke schneiden. Kerne aus dem Granatapfel lösen. Petersilie und Minze waschen, trockenschütteln und fein hacken.

- 5 -

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Zusammen mit allen Salat-Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und mit allen Gewürzen abschmecken.

- 6 -

Für das Dressing alle Zutaten verquirlen, über den Salat gießen und alles gut vermischen.

Vermisst du das köstliche Essen aus dem letzten Orient-Urlaub? Dagegen haben wir ein Rezept: Bulgursalat mit

Bulgursalat mit Aubergine und Datteln