



Walnuss-Bulgur-Salat



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 565 kcal
Eiweiß: 18 g Fett: 34 g
Kohlenhydrate: 6 g

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Zubereitung:

1. Den Bulgur in einen kleinen Topf geben mit der Brühe übergießen und zugedeckt zum Aufkochen bringen, 2 Minuten kochen lassen, dann vom Herd nehmen und warten bis der Bulgur weich ist. Etwas abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Walnüsse für 5-6 Minuten in einer Pfanne ohne Fett rösten. Vom Herd nehmen und grob zerkleinern. Die Nüsse mit Apfel, Feta, Petersilie und Bulgur verrühren.
3. Zitronensaft, Öl und Honig verquirlen und unter den Salat heben.

Zutaten für 4 Portionen :

200 g Bulgur
350 ml heiße Gemüsebrühe
100 g kalifornische Walnüsse
1 roter Apfel, entkernt und in Scheiben geschnitten
200 g Feta, zerkrümelt
25 g Petersilie, gehackt
Saft von 1 Zitrone
2 EL Walnussöl
1 TL Honig