



Orientalischer Walnuss-Möhrensalat



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 341 kcal/ 1426 kJ
Eiweiß: 6,4 g
Kohlenhydrate: 30,8 g
Fett: 21 g
Davon gesättigte Fettsäuren: 18,3 g

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Zubereitung:

1. Bulgur in dem Gemüsefond ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann zugedeckt ca. 10 Minuten ausquellen lassen.
2. Möhren schälen, putzen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen, beschichteten Pfanne (oder einem großen Wok) erhitzen. Möhrenstreifen darin unter Wenden ca. 3-5 Minuten bissfest dünsten. Walnüsse hacken und in der letzten Minute zugeben.
3. Möhren in eine Schüssel geben. Zitrone abspülen, die Schale mit einem Zestenreißer abziehen (oder abreiben) und den Saft auspressen. Zitronenschale und -saft zusammen mit den Sultaninen zugeben. Bulgur untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. Petersilie unter den Salat mischen und den Salat lauwarm servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

100 g Bulgur
250 ml Gemüsefond
500 g Möhren
4 EL Olivenöl
60 g kalifornische Walnüsse
1 Bio-Zitrone
25 g Sultaninen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund glatte Petersilie