



Bulgursalat mit Kirschen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsezwiebeln	1 St.
Margarine, vegan	2 EL
Zucker	1 TL
Bulgur	100 g
Gemüsebrühe	200 ml
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



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf

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