



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Bulgursalat mit Zucchini und Trauben



Zutaten Für 2 Portionen

- 100 g Alnatura Bulgur
- 200 ml Wasser
- ½ TL Alnatura Meersalz
- 125 g Alnatura Mozzarella
- 40 g Rucola
- 80 g rote Weintrauben, möglichst kernlos
- 1 Glas eingelegte Zucchini, selbst gemacht (alternativ 3 EL Zitronensaft, 3 EL Wasser, 1 kleine Zucchini spiralisiert)
- 2 EL Alnatura Olivenöl
- 1 EL Alnatura Blütenhonig

Tipp:

Der Bulgursalat schmeckt frisch zubereitet und noch lauwarm ebenso wie gekühlt und gut durchgezogen. Statt Trauben passen auch Aprikosen- oder Birnenstücke in den Salat.

Zubereitung: 15 Min.

Bulgur garen

Bulgur mit Wasser und ¼ TL Salz in einem Topf aufkochen. Anschließend 10 Min. auf kleiner Stufe und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Restliche Zutaten vorbereiten

Inzwischen Mozzarella abtropfen lassen und fein zerzupfen. Rucola waschen, abtropfen lassen, gegebenenfalls harte Stängel entfernen. Trauben waschen und halbieren, eventuelle Kerne entfernen.

Dressing zubereiten und Salat fertigstellen

Von den eingelegten Zucchini 6 EL Sud abnehmen und in einer Schüssel mit Olivenöl, Blütenhonig und ¼ TL Salz verquirlen. Bulgur zugeben und alles miteinander verrühren. Eingelegte Zucchini leicht abtropfen lassen und mit Mozzarella, Rucola und Trauben zum Bulgur geben. Vorsichtig vermengen, auf Teller verteilen und servieren.