

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
526 kcal

KOHLENHYDRATE
71,0 g

FETT
14,6 g

EIWEISS
23,0 g

BALLASTSTOFFE
19,0 g

Linsen-Bulgur-Salat

Zubereitung (50 Min.)

1. Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten und kurz abkühlen lassen.
2. Die Zwiebel fein hacken, die getrockneten Tomaten klein schneiden. Die Zucchini, die Paprika und den Apfel waschen und alles in sehr kleine Würfel schneiden. Die Linsen über einem Sieb abgießen und gut abspülen.
3. Bulgur, Linsen, Apfel und das geschnittene Gemüse mit Salz, Pfeffer, Chili und Essig vermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
4. Den Rucola waschen und trockenschleudern, die langen Stiele abzupfen und grob hacken. Den Schafskäse zerbröseln und die Kirschtomaten halbieren.
5. Den Salat bei Bedarf nochmal nachwürzen, den Rucola locker unterheben.
6. Den zerbröselten Schafskäse darüber streuen und nach Belieben mit einer Kirschtomate und Petersilie garniert servieren.

Zutaten

50 g Bulgur
1/2 Zwiebel, klein (ca. 20 g)
40 g Tomaten, getrocknet
1/2 Zucchini, klein (ca. 60 g)
1 Paprika, rot (ca. 155 g)
1/2 Apfel (ca. 70 g)
65 g braune Linsen, Konserve
40 g Rucola
50 g Schafskäse 20 % Fett
4 Kirschtomaten
Salz
Pfeffer
1 Prise Chilipulver
1 EL Weißweinessig
Petersilie, frisch

Tipp! Super zum Mitnehmen!
