

BULGUR-SALAT MIT GRANATAPFELKERNEN

Bio-Zutaten:

1/2 Tasse Bulgur

1 Tasse Wasser (1,5- bis 2-fache Menge vom Bulgur)

1 Granatapfel

1/2 Stange Lauch

2-3 EL Mandelsplitter oder Pinienkerne

70 g Fetakäse

1 EL Olivenöl

2 EL Balsamico

Salz, Pfeffer

Cumin

Zubereitung (Dauer ca. 12 Minuten):

1. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Währenddessen den Lauch in feine Ringe schneiden und den Feta würfeln.
2. Den Bulgur mit etwas Salz in einen Topf geben, mit dem heißen Wasser übergießen und ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Mandelsplitter in einer Pfanne kurz anrösten. Den Granatapfel anschneiden, auseinander brechen und die Kerne in eine Schüssel geben.
3. Den fertigen Bulgur mit Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und Cumin abschmecken. Lauch, Granatapfelkerne, Fetakäse und Mandelsplitter unterrühren und den Bulgursalat – vielleicht zum ersten aber sicher nicht zum letzten Mal – genießen.