

Bulgur-Granatapfel-Salat

Zutaten

200 g Bulgur

Salz

2 Granatäpfel

1 Chilischote

3 Stiele Minze

3 Stiele Basilikum

3 Stiele Petersilie

½ Bund Lauchzwiebeln

150 g Feta

4 EL Zitronensaft

Pfeffer

½ TL Korianderpulver

Honig

6 EL Olivenöl

Zubereitung

Bulgur mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Den Bulgur zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Granatapfelkerne einmal rundherum einschneiden, beide Hälften auseinanderbrechen, mit einem Löffel auf die Schale klopfen, so dass die Kerne herausfallen. Die Chili waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken.

Minze, Basilikum und Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Lauchzwiebeln waschen und den Strunk entfernen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Feta mit einer Gabel zerkleinern.

Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Koriander, Honig und Öl verrühren. Den Bulgur zusammen mit den Granatapfelkernen, Chili, Kräutern, Zwiebeln und Feta in einer Schüssel mischen. Das Dressing unterheben. Den Salat etwa 10 Minuten ziehen lassen.

TIPP: Vor dem Servieren mit gehackten Walnüssen bestreuen.