Bulgur Salat mit Zuckerschoten und Fenchel

Zutaten für 2 Personen

125 g Bulgur
2 Möhren
150 g Zuckerschoten
1 Fenchel
Cashewkerne
Kreuzkümmel, Petersilie, Zitronensaft
1 El Honig
Salz, Pfeffer, Olivenöl

ZUBEREITUNG

Bulgur aufkochen und zugedeckt quellen lassen. 25 min, abkühlen. Deckel öffnen damit der Bulgur abkühlt.
2 Möhren in Scheiben und den Fenchel in Streifen scheiden, Die Zuckerschoten 5 min. köcheln, abgießen und abkühlen lassen.
Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen.
Cashewkerne und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.
Blättchen von 4 Stielen glatter Petersilie abzupfen und grob schneiden.
4 El Zitronensaft mit 2 El Wasser, 1 El Honig, Salz und Pfeffer verrühren.
5 El Olivenöl nach und nach unterrühren. Bulgur, Möhren, Zuckerschoten, Fenchel, Cashewkerne und Petersilie mit dem Zitronen-Dressing mischen.
Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Wir wünschen „ Guten Appetit“

Britta`s Gemüsekiste