

Orangen-Bulgur mit Obst-Salat

Für zwei Personen

Für den Bulgur:

100 g Bulgur 1 Orange 1 TL Rapsöl

Für den Obstsalat:

1 Apfel 1 Birne 50 g kernlose Weintrauben

1 Banane 1 Feige 1 Limette

15 g Cashewkerne 1 EL Ahornsirup

Für die Garnitur:

1 TL Waldblütenhonig

Wasser in einem Topf zum Sieden bringen.

Für den Bulgur diesen in einer Schüssel mit 100 ml siedendem Wasser quellen lassen.

Orangenschale abreiben und anschließend halbierte Orange auspressen. Saft, Schale und $\frac{1}{2}$ TL Rapsöl unter den Bulgur mischen.

Für den Obstsalat Früchte schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden, Cashewkerne grob hacken und kurz in einer Pfanne rösten. Limette auspressen und Saft mit Ahornsirup vermischen, anschließend mit den Früchten vermischen und kurz ziehen lassen.

Den Orangen-Bulgur mit Obstsalat auf Tellern anrichten, mit Honig beträufeln, Cashewkerne darüber streuen und servieren.

Melanie Globerger am 21. Januar 2016