

Bulgur-Salat

Für zwei Personen

250 g Instant Bulgur	3 Karotten	2 Stangen Staudensellerie
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Schalotten	2 cm Ingwer
3 Kardamom Kapseln	1 Sternanis	1 Handvoll Rosinen
40 g Mandelsplitter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Zimt	Salz, Pfeffer

Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. 500 ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Bulgur und Ingwerscheiben, sowie Kardamom, Sternanis hineingeben, 8-10 Minuten kochen.

Gurke und Karotten schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Sellerie oben und unten kürzen, Fäden ziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Schalotten abziehen, klein schneiden und mit Karotten in einer Pfanne anbraten, etwas später den Staudensellerie dazugeben.

Bulgur in einem Sieb abtropfen lassen und Ingwer, Kardamom und Sternanis entfernen. Bulgur zum Gemüse in die Pfanne geben. Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Rosinen und Petersilie, sowie die Gurke und Mandelsplitter hinzugeben.

Alles gut verrühren und mit etwas Zimt und Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Koriander unterheben.

Verena Schiller am 01. März 2021