

Fruchtiger Bulgursalat mit Naturjoghurt

ZUTATEN // zwei Personen

200 g Bulgur*	1 Handvoll Cashewnüsse*
200 ml O-Saft*	1/2 Zitrone
200 ml Wasser	1 TL Kurkuma*
1 kleine Paprika	1 TL Curry*
1/2 kleine Zucchini	1/2 TL Kreuzkümmel*
1 Frühlingszwiebel	1 TL Zaàtar-Gewürz*
1 rote Zwiebel	Salz und Pfeffer*
1 kleines Glas Mais	Olivenöl*
6 Datteln*	150 g Naturjoghurt
	frische Minze

ZUBEREITUNG

1. 200 g Bulgur abwiegen und in je 200 ml Wasser und Orangensaft nach Packungsanweisung zusammen mit 1 TL Salz kurz aufkochen, quellen lassen, anschliessend in eine Schale füllen und abkühlen lassen.
2. Währenddessen das Gemüse waschen und zerkleinern: Zucchini in feine Stifte, Paprika in Würfel, rote Zwiebel in Scheiben und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Datteln entkernen und stückeln und den Mais abgiessen.
3. Pfanne erhitzen, 2 EL Olivenöl hinzugeben und die roten Zwiebeln kurz anbraten. 1 TL Zaatar-Gewürz und 1 TL Honig hinzugeben, gut vermengen und so lange anschmoren, bis die Zwiebeln glasig sind.
4. Die Zwiebelmischung unter den fertigen Bulgur rühren. Paprika, Zucchini, Frühlingszwiebeln und Mais und Datteln unterheben.
5. Zum Schluss werden die Cashewkern zusammen mit den Gewürzen Kurkuma, Curry und Kreuzkümmel in einer beschichteten Pfanne unter rühren angeröstet und anschliessend und den Salat gemischt.
6. Wer mag: den Bulgursalat mit klein gehackten, frischen Minzblättern und frisch gepresster Zitrone verfeinern.
7. Den fertigen Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.