



Bulgur-Trauben-Salat mit Ziegenkäse

und gerösteten Mandeln



20-30min



2 personen

Süß trifft würzig bei diesem tollen Salat, der ganz auf harmonische Geschmackskombinationen setzt. Fruchtbare Trauben und cremiger Ziegenfrischkäse sind schon für sich ein ganz wunderbares Dream-Team. Dazu gesellen sich knackig-frische Gurke, zarter Babyspinat, geröstete Mandeln und nahrhafter Bulgur. Einfach köstlich!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 150g bulgur ¹
- 500g rode druiven
- 1 komkommer
- 1x zachte geitenkaas ⁷
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 15ml olijfolie
- 30ml balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 716kcal, vet 30.6g, koolhydraten 79.7g, eiwit 24.2g



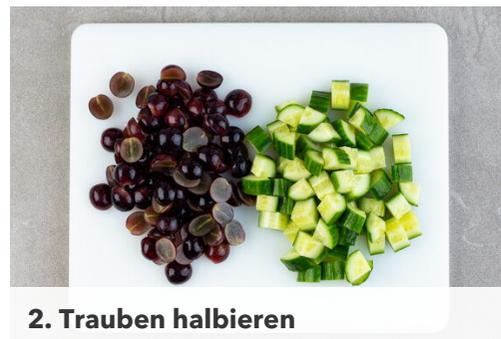
1. Bulgur kochen

In een kleinen Topf 300ml Wasser mit der **1/2 des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen, dann in einem Sieb abkühlen lassen.



4. Dressing anrühren

Für das **Dressing** 1EL Olivenöl mit 2EL Balsamicoessig, 1EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Trauben halbieren

Die **1/2 der Weintrauben** halbieren. **Tipp:** Die **restlichen Weintrauben** zum Frühstück im Müsli genießen. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



5. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Käse vorbereiten

Den **Ziegenfrischkäse** in mundgerechte Stücke zerteilen.



6. Salat fertigstellen

Den **Bulgur** mit dem **Spinat**, den **Weintrauben** und dem **Dressing** vermengen. Auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit den **Mandeln** bestreuen. Den **Salat** mit dem **Ziegenfrischkäse** garnieren und servieren.