

Aprikosen Dattel Bulgur

4 Portionen

Zutaten:

250g Bulgur
1 TI Ras el Hanout
50g Walnüsse (gehackt)
50g Pistazien (gehackt)
100g Datteln (entsteint und gewürfelt)
100g Aprikosen
1 Zitrone
1 El Honig
1/2 Bund Petersilie (gewaschen und gehackt)
1 /2 Bund Koriander (gewaschen und gehackt)
1/2 Bund Minze (gewaschen und gehackt)
1 Chilischote (ohne Kerne gehackt)
1 kleine Rote Zwiebel (geschält und in feine Würfel geschnitten)
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Marinade:

60ml Olivenöl
1 Stck Ingwer (Walnussgroß geschält und gehackt)
1 Knoblauchzehe (geschält und fein gehackt)
1 El Honig
1 Zitrone (Saft)
2 TI Kardamom gemahlen
1 El Balsamico Dunkel
Salz

Zubereitung Salat:

Als erstes Aprikosen in feine Streifen schneiden und mit Honig und Zitronensaft marinieren.

Dann eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Ras el Hanout darin etwas mitrösten, nun den Bulgur dazugeben und 3 Minuten mit anrösten. Jetzt das Wasser nach Bulgurpackung dazugeben, etwas salzen und alles aufkochen. Hitze auf niedrige Temperatur stellen und bei geschlossenem Deckel ca 20 Minuten köcheln lassen. Dann den Bulgur in eine große Schüssel geben . Jetzt die ganzen geschnittenen und gehackten Zutaten zu dem Bulgur geben, mit Olivenöl, Salz + Pfeffer abschmecken und gründlich verrühren.

Marinade

Alle Zutaten mit einem Stabmixer fein mixen und dann über den Bulgursalat geben.
Den Salat nun mit der Marinade gründlich verrühren.