



MEINE BEWERTUNG



TM5/TM31*

*Angaben nur bei Abweichung

ZUTATEN

Dressing

- 30 g getrocknete Aprikosen, entsteint
- 200 g Soja-Joghurtalternative „Natur“
- 100 g Orangensaft
- 15 g Zitronensaft
- 20 g Rapsöl
- ¾ TL Salz
- ¼ TL Koriander, gemahlen
- ¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 3 Prisen Cayenne-Pfeffer, gemahlen
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 Prisen Piment

Salat

- 50 g Mandeln
- ½ Bund Minze, abgezupft (10 g)
- 200 g Paprika, in Stücken
- 100 g Möhren, in Stücken
- 400 g Wasser
- 1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht oder 1 Würfel Gemüsebrühe für 0,5 l Wasser
- 1 gestr. TL Salz
- 200 g Bulgur
- 1 Dose Kichererbsen, getrocknet (Abtropfgew. 265 g), abgetropft

ZUBEREITUNG

Dressing

1. Aprikosen in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Soja-Joghurtalternative, Orangensaft, Zitronensaft, Rapsöl, Salz, Koriander, Kreuzkümmel, Cayenne-Pfeffer, Pfeffer und Piment zugeben, **8 Sek./Stufe 3** verrühren und in eine große Salatschüssel umfüllen.

Salat

3. Mandeln und Minze in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in die Salatschüssel geben.
4. Paprika und Möhren in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und ebenfalls in die Salatschüssel geben.
5. Wasser, Gewürzpaste und Salz in den Mixtopf geben und **4 Min./100°C/Stufe 1** aufkochen.
6. Bulgur zugeben, **15 Min./80°C/Stufe 4** garen, mit Kichererbsen in die Salatschüssel geben, vermischen, mindestens 2 Stunden ziehen lassen, abschmecken und z. B. mit Brot servieren.

TIPP

- Salat am Besten am Vortag zubereiten, dann ist er schön durchgezogen.



Arbeitszeit:
25 Min.



Gesamtzeit:
2 Std. 45 Min



8 Portionen



mittel



Pro Portion: Eiweiß 8 g
Kohlenhydrate 30 g / Fett 8 g
Brennwert 941 kJ/225 kcal