

Bulgursalat mit Hirtenkäse und Nektarinen

Zutaten | 4-6 Portionen

130 g	Bulgur
250 ml	Gemüsebrühe
2	Nektarinen
1	Gurke
2	Möhren
50 g	Blattspinat, frisch
150 g	Kirschtomaten
1 Zweig	Rosmarin, frisch
2 EL	Basilikum, frisch
150 g	Hirtenkäse

Für das Dressing:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
60 ml	Olivenöl
1 TL	Tomatenmark
1 TL	Pfeffer
1 TL	Paprika, edelsüß
1 TL	Chiliflocken
	Salz nach Geschmack

Zubereitungszeit: 35 Min. inkl. Abkühlzeit des Bulgurs)

Zubereitung:

- Bulgur mit heißer Gemüsebrühe übergießen und ca. 15 Minuten quellen lassen. Anschließend abkühlen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und mit Olivenöl, Tomatenmark, Pfeffer, Paprika, Chiliflocken und Salz zu einem Dressing verrühren. Dressing unter den Bulgur rühren.
- Gurke, Möhren, Kirschtomaten und Nektarinen waschen und klein schneiden. Spinat grob zupfen.
- Die Kräuter fein hacken.
- Abgekühlten Bulgur mit dem Gemüse, den Nektarinen, Spinat und den Kräutern vermengen.
- Hirtenkäse grob zerbröseln und über den Salat geben.

Tipp:

Statt Nektarinen können auch Pfirsiche verwendet werden. Der Salat lässt sich gut vorbereiten und hält im Kühlschrank bis zu zwei Tage frisch.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
125 kcal	7,5 g	10,5 g	3,5 g	105 mg