



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Veganer Bulgur-Gemüsesalat mit Granatapfel

- 800 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 200 g Bulgur
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 junge Karotten
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Basilikum
- 2 Zweige Minze
- 1 Granatapfel
- 1 Limette (Saft)

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Veganer Bulgur-Gemüsesalat mit Granatapfel

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,2 g Fett 44,7 g Kohlenhydrate 7,7 g Eiweiß 12,3 g Ballaststoffe
383 kcal Brennwert

1 Bulgur zubereiten:

800 ml klare Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe aufkochen und 200 g Bulgur einrühren. Bei geringer Temperatur etwa 15 Minuten quellen lassen und dabei regelmäßig umrühren.

2 Gemüse vorbereiten:

1 gelbe Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. 2 Karotten und 2 Petersilienwurzeln schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. 1 rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Blätter von den Basilikum- und Minzezweigen zupfen und beiseitelegen. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen.

3 Gemüse anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen. Paprikastreifen, Karotten- und Petersilienwurzelscheiben darin bissfest anbraten.

4 Salat anrichten:

Den Bulgur mit dem gebratenen Gemüse, den Zwiebelstreifen und den Granatapfelkernen in eine große Schüssel geben. Mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, dem Saft von 1 Limette und GEFRO BIO Würzmischung Africa Style würzen und gut vermengen. Zum Schluss die gezupften Kräuterblätter untermischen und servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Der Salat schmeckt lauwarm oder gut durchgezogen am nächsten Tag sogar noch aromatischer - ideal zum Vorbereiten für ein Picknick oder Buffet. Nicht vergessen: Wer es etwas schärfer mag, gibt eine Prise GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili oder fein gehackte frische Chili hinzu - das sorgt für eine würzige Frische!