



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Veganer Bulgur-Gemüsesalat mit Granatapfel

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Klare Brühe
- 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 finden Sie 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

Veganer Bulgur-Gemüsesalat mit Granatapfel: 800 ml klare Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe aufkochen und 200 g Bulgur einrühren. Bei geringer Temperatur etwa 15 Minuten quellen lassen. Regelmäßig umrühren.

In der Zwischenzeit 1 gelbe Paprikaschote vierteln. Strunk und Kerne entfernen und die Paprikaviertel 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. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen.

2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastreifen, die Karotten sowie die Petersilienwurzelscheiben darin bissfest anbraten.

Den Bulgur mit dem gebratenen Gemüse, den Zwiebelstreifen und den Granatapfelkernen in eine große Schüssel geben. Mit 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra, dem Saft von 1 Limette und GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style« abschmecken.

Die gezupften Kräuterblätter untermischen und servieren.