Serviervorschlag · Bild KI-generiert

Warmer Bulgursalat

mit Ofenpaprika, Spinat und Mozzarella

Bio Kochbox KW 49



Warmer Bulgursalat
mit Ofenpaprika, Spinat und Mozzarella



MENGENHINWEIS:

· Für 1 Portion die Mengen halbieren
· Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

150 g Bulgur
2 rote Paprika
150 g Spinat
250 g Tomaten
1 Zwiebel
1 Mozzarella
1 Zitrone

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
1/2 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Paprika werden gewaschen, halbiert, entkernt und in breite Streifen geschnitten. Die Tomaten werden gewaschen und grob gewürfelt. Der Spinat wird gründlich gewaschen und trocken geschleudert. Die Zwiebel wird geschält und in feine Spalten geschnitten. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trocken gerieben und ausgepresst. Die Paprika und die Zwiebel werden mit etwas Olivenöl und Kreuzkümmel vermischt und im Ofen geröstet, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Inzwischen wird der Bulgur nach Packungsangabe in Salzwasser gegart und anschließend locker aufgelockert. Die noch warmen Paprika werden mit dem Bulgur, den Tomaten und dem Spinat vermischt, sodass der Spinat leicht zusammenfällt. Der Mozzarella wird abgetropft und in Stücke gezupft. Aus Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer wird ein Dressing verrührt und unter den Salat gehoben. Zum Schluss wird der Mozzarella darüber verteilt, alles wird nochmals vorsichtig vermengt und lauwarm serviert.

Serviervorschlag · Bild KI-generiert