

Rezept #8: heinrich's Bulgursalat mit Safran-Joghurt-Dressing

Für 4 Personen

100 g Bulgur
6-8 Safranfäden von Schartners Eldes Ackerhandwerk
3-4 EL Olivenöl
300 g kleine reife Tomaten
100 g gek. Kichererbsen
½ Bund frische Petersilie
6-8 Minzeblätter
100 g griechisches Joghurt
Saft einer halben Zitrone
Kräutersalz aus der Unkrautvernichterei
Pfeffer
Knoblauch
Kreuzkümmel
1-2 EL Ketchup von Peter's Land
1-2 TL Goji-Essig der Goji-Farm Lackner

Bulgur in einer Schüssel mit ca. 70 Grad heißem Salzwasser fingerbreit bedecken. Leicht salzen, umrühren und eine Stunde quellen lassen.

Die Safranfäden im Backrohr bei 50 Grad erwärmen, fein mörsern und mit dem Olivenöl vermischen, ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Die Tomaten kreuzweise einschneiden, in heißem Wasser blanchieren, häuten, vierteln, entkernen. Gekochte Kichererbsen (Dosenware oder frisch gekocht) abseihen, 3 – 4 EL Koch- oder Einmachwasser aufheben. 1 Petersilie und Minzeblätter fein hacken (alternativ Tiefkühlkräuter, die aber nicht den selben Geschmack geben).

Griechisches Joghurt mit dem Safranöl, Kichererbsen-Wasser und dem Saft einer halben Zitrone gut vermischen. Mit Kräutersalz (z.B. MediTerra von der Unkrautvernichterei), Pfeffer, Knoblauch und etwas Kreuzkümmel abschmecken.

Bulgur gut abtropfen lassen, mit Tomatenstücken, Kichererbsen und den gehackten Kräutern mischen. Ketchup sowie 1 – 2 TL Goji-Essig zufügen.

Bulgursalat in kleinen Schüsseln auf etwas Rucola servieren. Safran-Joghurt-Dressing darübergießen und mit ein bis zwei Petersilienblättern garnieren.

heinrich's Tipp: 20 g getrocknete Goji-Beeren, 30 Minuten in lauwarmem Wasser eingeweicht, geben dem Salat einen zusätzlichen würzigen Geschmacks-Kick!

heinrich's Tipp: Verwandeln Sie den Salat mit gebratenen Hühnerfilet-Streifen oder gebratenem Tofu in ein Hauptgericht.

Als Getränk empfehlen wir dazu ein Glas *Bärnstein*, als Digestif arabischen Kaffee mit Rosenlikör von *Frenzys Naturliköre*.

Wir wünschen guten Appetit!

Produkte von

Schartners Edles Ackerhandwerk

Unkrautvernichterei

Peter's Land

Goji-Farm Lackner

Bärnstein

Frenzys Naturliköre

stammen aus rein österreichischer Produktion
und sind bei heinrich's | genuss | glas | weise erhältlich