

## ORIENTALISCHER BULGURSALAT

COUSCOUS & BULGUR | VORSPEISE, HAUPTSPEISE, SALAT | 15-45 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



### Zutaten (10 Portionen)

500 g Bulgur  
1 l Gemüsebrühe  
5 Minigurken  
5 kleine Karotten  
5 Frühlingszwiebeln  
1 1/2 Granatäpfel  
150 g getrocknete Datteln  
¼ Bund Petersilie  
5 TL Ras El Hanout  
Für das Dressing:  
100 ml Olivenöl  
50 ml Zitronensaft  
2 1/2 EL Agavendicksaft  
5 EL Mangosaft  
Pfeffer  
Salz  
375 g Sojajoghurt  
2 1/2 TL Zitronensaft  
2-3 Stiele Minze

### Zubereitungen

1. Bulgur kalt abspülen und in der Gemüsebrühe aufkochen. Hitze auf kleine Stufe reduzieren und bei geschlossenem Deckel ausquellen lassen, bis der Bulger das Wasser aufgenommen hat. Bulgur in einer Schüssel auskühlen lassen.
2. Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Datteln grob hacken. Kerne aus dem Granatapfel lösen. Alles zum Bulgur geben, mit Ras El Hanout würzen und vermengen.
3. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Agavendicksaft und Mangosaft mit einem Schneebesen aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Bulgursalat geben und vermischen.
4. Minze hacken und mit Sojajoghurt und Zitronensaft vermischen. Petersilie hacken und unter den Salat heben. Bulgursalat nochmals abschmecken und zusammen mit dem Minzjoghurt servieren.