




# Bulgursalat mit Granatapfel

Bunter vegetarischer Salat mit Bulgur, Fenchel, Granatapfel und Mandeln

6 - 8 Portionen    gelingt leicht  bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Für das Backblech:

#### Zutaten:

2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl  
250 g Bulgur (Weizengrütze, grob geschrotet)  
500 ml Gemüsebrühe  
400 g Fenchel  
1 EL Ahornsirup  
Salz  
3 EL ganze Mandeln mit Schale  
3 EL Basilikumblätter  
5 EL Granatapfelkerne

#### Soße:

1 Be. Dr. Oetker Creme VEGA  
3 EL Grenadinesirup  
2 EL Wasser  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 Pck. Dr. Oetker Finesse  
Geriebene Zitronenschale  
1 Msp. Chiliflocken  
etwa 5 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

## 1 Vorbereiten:

Öl in einem Topf erhitzen. Bulgur hinzufügen und etwa 1 Min. anrösten. Brühe hinzugießen, alles aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ausquellen lassen; für die Quellzeit die Packungsanleitung beachten. Bulgur abkühlen lassen, dabei mehrmals durchrühren. Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 200 °C**  
**Heißluft etwa 180 °C**

- 2 Fenchel putzen und in Streifen schneiden. Mit Ahornsirup und etwas Salz vermengen und auf das Backblech geben. Das Gemüse in den Backofen schieben und bissfest garen. Dann abkühlen lassen.

**Einschub: Mitte**  
**Garzeit: 15 - 20 Min.**

- 3 Mandeln grob zerkleinern und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Auf einem Teller erkalten lassen. Basilikumblätter grob zerkleinern.



- ④ **Soße:**  
Creme VEGA, Grenadinesirup, Wasser, Salz, Pfeffer, Finesse und Chiliflocken verrühren. Öl mit einem Schneebesen unterschlagen und abschmecken.
- ⑤ **Zubereiten:**  
Bulgur mit Fenchel, Basilikum, Mandeln und den Granatapfelkernen vermengen und mit Salz, Pfeffer würzen. Auf einer Platte anrichten und mit der Soße servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Zu dem Bulgursalat können Sie gebratenen Tofu servieren.

