

Mittagessen

Bulgur-Linsen-Salat mit Pistazien



ZUM VORKOCHEN



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 529 kcal

Kohlenhydrate: 56 g

Proteine: 22 g

Fette: 22 g

Zutaten für 1 Portionen:

- 60 g Bulgur
- 1/2 kleine rote Zwiebel
- 1/2 Gurke
- 2 Bund Minze
- 2 Bund Petersilie
- 80 g braune Linsen (Dose)
- 50 g Feta
- 15 g Pistazien
- 5 ml Olivenöl
- 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Den Bulgur nach Packungsempfehlung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse und die Kräuter abwaschen und alles kleinschneiden und -hacken.
3. Die braunen Linsen aus der Dose unter Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
4. Den Feta ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
5. Zum Schluss Gemüse, Kräuter, Linsen und Pistazien unter den Bulgur heben und den Saft einer halben Zitrone und Olivenöl über den Salat träufen und alles gut würzen.

Tipp: Du kannst den Salat natürlich auch wunderbar mit Couscous oder Quinoa zubereiten. Ebenfalls kannst du die braunen Linsen mit Kichererbsen oder Bohnen austauschen!