

Mittagessen

Granatapfel-Tabouleh



VEGETARISCH



ZUM VORKOCHEN



LAKTOSEFREI*

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 527 kcal

Kohlenhydrate: 66 g

Proteine: 16 g

Fette: 20 g

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Bulgur (ungekocht)
- 1/4 Bund Petersilie
- 1/4 Bund Minze
- 1/2 Granatapfel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Möhren
- 2 EL Cashewkerne

Zutaten für das Dressing:

- 120 g Naturjoghurt
- 1 TL Honig
- 1 TL Olivenöl
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer



CA. 25 MINUTEN

Zubereitung

1. Bulgur nach Packungsanweisung mit Gemüsebrühe zubereiten und abkühlen lassen.
2. Kerne des Granatapfels herauslösen. Möhren raspeln, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und Minze und Petersilie feinhacken. Die Cashewkerne klein schneiden. Bulgur mit allen Zutaten vermengen und würzen.
3. Für das Dressing Schnittlauch kleinhacken und dann mit Naturjoghurt, Honig, Olivenöl, und Zitronensaft vermengen. Salzen und pfeffern und über die Tabouleh geben.

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.