

Bulgur-Linsen-Salat

Zutaten für 4 Personen

125 g Bulgur
Salz
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
3 Schalotten
1 EL BUTARIS feines Butterschmalz
100 g rote Linsen
Saft von 2 Limetten
125 ml Gemüsebrühe
85 g Pistazienkerne
1/2 Topf Minze
Pfeffer
Zucker



Zubereitung:

1. Bulgur waschen, in einem Sieb abtropfen lassen. Bulgur in 375 ml Wasser aufkochen, mit Salz würzen und ca. 7 Minuten bei schwacher Hitze im offenen Topf unter mehrmaligem Rühren ausquellen lassen. Ca. 30 Minuten abkühlen lassen.
2. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Chili, Knoblauch, Schalotten und Linsen darin andünsten, mit Limettensaft und Brühe ablöschen. Aufkochen und 8–10 Minuten köcheln lassen.
3. Pistazien hacken. Minze waschen, trocken schütteln und, bis auf was zum Garnieren, fein hacken. Bulgur und Linsenmischung vermengen, Minze und Pistazien dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salat in Gläsern anrichten und mit Minze garnieren.

Zubereitungszeit: ca. ca. 35 Minuten. Wartezeit ca. 15 Minuten.

Nährwerte pro Portion: ca. 14 g E, 14 g F, 39 g KH = 350 kcal / 1.470 kJ