

Nah&Frisch

Professional

Bulgur-Kürbis-Salat

Hauptspeise

Kalte Küche

Salate

Vegetarisch

Zubereitung

Den Bulgur in eine Schüssel geben. 350 ml Gemüsesuppe kurz erhitzen und über den Bulgur gießen, in 45 Min. ausquellen lassen. Den Kürbis schälen, entkernen und etwa 1 cm groß würfeln. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und ebenfalls klein würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.

In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen, den Kürbis, den Zwiebel und Knoblauch zugeben und unter rühren bei mittlerer Hitze 3 Min. braten. Die Paprika untermischen, weitere 2 Min. braten. Salzen und pfeffern, dann übrige Suppe angießen, Harissa untermischen. Offen bei schwacher Hitze 1-2 Min. köcheln lassen. Bulgur und leicht abgekühltes Gemüse samt der restlichen Suppe mischen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitronensaft mit dem übrigem Öl verrühren, salzen und pfeffern. Den Schafkäse klein schneiden oder brechen. Alles gut unter die abgekühlte Bulgur Gemüse Mischung mengen, 30 Min. durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz, Pfeffer und Harissa abschmecken.



Zutaten

150 g feiner Bulgur

400 ml Gemüsesuppe

500 g Kürbis (geputzt 300g, z.B. Hokkaido)

2 rote Paprikaschoten

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

8 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 Bund Petersilie

5 EL Zitronensaft

200 g Schafkäse (Feta)

1-1/2 TL Harissa