



Warmer Bulgur-Salat mit Grünkohl



Zutaten für 2 Personen:

Salat Den Bulgur in der doppelten Menge Wasser mit einer Prise Salz kochen. In der Zwischenzeit den Grünkohl waschen, von den Stielen zupfen und mit den Händen grob zerkleinern und kneten.

200 g Grünkohl

50 g frischer Ingwer

1 – 2 Lauchzwiebeln

1 Salatgurke

100 g schwarze Oliven

250 g Bulgur aus Buchweizen

150 g Feta

1 Granatapfel

4 Datteln (Medjoul)

etwas Olivenöl

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, den Ingwer reiben und mit dem Grünkohl in die heiße Pfanne geben. Den Grünkohl garen bis er leicht zusammenfällt und dann vom Herd nehmen.

Die Zutaten für das Dressing zusammenrühren und abschmecken.

Die Granatapfelkerne aus der Schale lösen, die Datteln kleinhacken, den Feta zerbröseln und die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Alle Komponenten in einer großen Schale vereinen, vermengen, auf Teller geben und mit dem Dressing anmachen.

Dressing

3 EL Tahin

1 Limette

1 Knoblauchzehe

2 TL Sojasauce

1 Msp. Cayennepfeffer

1 TL Agavendicksaft

2 EL Wasser