Lauwarmer Rotkohlsalat mit Bulgur

ARBEITSZEIT	KOCH-/BACKZEIT	PORTIONEN
ca. 20 Minuten	ca. 30 Minuten	4 Personen

ZUTATEN

400 g	Rotkohl
80 g	Rosinen
250 g	Bulgur
2	Bio-Zitrone
1 EL	mittelscharfer Senf
7 EL	Olivenöl
60 g	Walnusskerne
100 g	Feta
100 g	Rucola
	Salz & Pfeffer
	Zucker

ZUBEREITUNG

Den Rotkohl in feinen Streifen vom Strunk schneiden.
Bulgur in eine große Schüssel geben und 1/4 Liter kochendes Salzwasser darüber gießen und 5-10 min. quellen lassen.
Für das Dressing Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitronen auspressen. Saft mit Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 6 EL Olivenöl darunter schlagen.
Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.
1 EL Olivenöl, Kohl und Rosinen zugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten.
Feta in kleine Stücke schneiden.

Kohl-Mix zum Bulgur geben und mit Feta und dem Dressing mischen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat 20-30 min. ziehen lassen.
Rucola waschen, gut abtropfen lassen und zum Schluss unterheben.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Vegan · Vegetarisch · Mit Alkohol · Ohne Zucker · Für Kinder geeignet