



## Orientalischer Bulgursalat



### Zutaten für 4 Portionen

150 g Bulgur  
3 Möhren  
1 Bio-Gurke  
200 g Cocktailtomaten  
80 g Walnüsse  
100 g Rucola  
100 g Granatapfelkerne  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Minze  
1 TL Ras el Hanout  
(Gewürzmischung)  
3 EL Olivenöl  
1 EL Essig  
1 TL Senf  
½ TL Honig  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen.

Die Möhren schälen und fein raspeln. Gurke, Tomaten und Rucola waschen und klein schneiden. Den Bulgur mit dem Gemüse mischen. Die Walnüsse zerkleinern und mit den Granatapfelkernen zum Salat geben.

Petersilie und Minze waschen, fein hacken und ebenfalls dazu geben.

Ras el Hanout, Öl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer mit 3 EL Wasser zu einem Dressing vermischen und unter den Salat rühren.