

Rote-Bete-Taboulé

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Bulgur
- 45 g Kürbiskerne
- 30 g Mandelblättchen
- 10 g Sesam
- 1 Rote-Bete-Knolle
- 2 Stiele Dill
- ½ Handvoll Koriander
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl



Zubereitung:

- Bulgur abspülen, in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen
- Währenddessen Kürbiskerne, Mandelblättchen und Sesam in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten
- Rote Bete schälen und grob reiben. Bulgur abtropfen lassen und abkühlen lassen
- Kräuter waschen, trocken schütteln und schneiden
- Alles zusammengeben und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl vermengen

Kosten: ca. 5 € für 4 Personen

Nährwerte: 392 kcal pro Portion

