

Rezept November 2018

## Bulgursalat mit Roter Beete

### Zutaten:

- 500 g Rote Beete
- 1 Lorbeerblatt
- 2 cm Zimtstange
- 300 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 125 g Bulgur
- 400 g gegarte Kichererbsen

### Für die Marinade:

- 1 Bund glatte Petersilie
- 5 EL Rotweinessig
- 2 EL Granatapfelsirup
- Je ¼ TL Salz und Pfeffer
- 5 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- Rote Beete in wenig Wasser bissfest garen (im Schnellkochtopf 14 bis 16 Minuten, je nach Größe) und schälen (am besten mit Gummihandschuhen). In 1 cm große Würfel schneiden, in eine große Schüssel geben.
- Wasser mit Lorbeerblatt, Zimtstange und Salz in einen Topf geben, aufkochen und Bulgur unter rühren einrieseln lassen. Mit geschlossenem Deckel bei kleinster Hitze 15 Minuten garziehen lassen.
- Kichererbsen unter den Bulgur mischen, abkühlen lassen.
- Zimtstange und Lorbeerblatt entfernen. Die Mischung zu den Roten Beeten geben.
- In der Zwischenzeit für die Marinade die Petersilie fein wiegen. 2 EL zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Marinade-Zutaten vermischen, zum Schluss die Petersilie dazugeben.
- Die Marinade mit dem Salat vermischen und mindestens eine halbe Stunde durchziehen lassen.
- Mit der Petersilie garnieren.

**Dieses Rezept ist vom Forum ernähren bewegen bilden im Landratsamt Breisgau Hochschwarzwald aus dem Workshop „1001 Nacht trifft Baden“.**