



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Veganer Bulgur-Gemüsesalat mit Granatapfel

- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 800 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 200 g Bulgur
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 junge Karotten
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Basilikum
- 2 Zweige Minze
- 1 Granatapfel
- 1 Limette (Saft)
- GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Veganer Bulgur-Gemüsesalat mit Granatapfel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,2 g Fett	44,7 g Kohlenhydrate	7,7 g Eiweiß	12,3 g Ballaststoffe	383
kcal Brennwert				

Veganer Bulgur-Gemüsesalat mit Granatapfel

1⃣ Bulgur zubereiten:

800 ml klare Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** aufkochen und 200 g Bulgur einrühren. Bei geringer Temperatur etwa 15 Minuten quellen lassen und dabei regelmäßig umrühren.

2⃣ Gemüse vorbereiten:

1 gelbe Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.
2 Karotten und 2 Petersilienwurzeln schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.
1 rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
Die Blätter von den Basilikum- und Minzezweigen zupfen und beiseitelegen.
Die Kerne aus dem Granatapfel lösen.

3⃣ Gemüse anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen.
Paprikastreifen, Karotten- und Petersilienwurzelscheiben darin bissfest anbraten.

4⃣ Salat anrichten:

Den Bulgur mit dem gebratenen Gemüse, den Zwiebelstreifen und den Granatapfelkernen in eine große Schüssel geben.
Mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**, dem Saft von 1 Limette und GEFRO BIO Würzmischung Africa Style würzen und gut vermengen.
Zum Schluss die gezupften Kräuterblätter untermischen und servieren.

⚡ Tipps & Varianten:

⚡ **Tipp:** Der Salat schmeckt lauwarm oder gut durchgezogen am nächsten Tag sogar noch aromatischer – ideal zum Vorbereiten für ein Picknick oder Buffet.

⚡ **Nicht vergessen:** Wer es etwas schärfer mag, gibt eine Prise **GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili** oder fein gehackte frische Chili hinzu – das sorgt für eine würzige Frische!