

Rezept der Woche

Bulgur Salat mit eingelegten Marsala-Rosinen

Zutaten:

150 ml Marsala (südtalienischer Likörwein)
1 EL Honig
75 g Rosinen
Salz
150 g Bulgur
150 g Eiertomaten
2 Frühlingszwiebeln
50- 60 g Pinienkerne
5- 6 EL Olivenöl
2- 3 EL weißer Balsamico-Essig
Pfeffer
1- 2 EL Zitronensaft
1 Prise Zimt
4 Stiele glatte Petersilie
2- 3 Stiele Minze



Zubereitung

Marsala und Honig in einem Topf erhitzen. Mix in einer kleinen Schüssel über die Rosinen gießen. Rosinen zugedeckt über Nacht darin marinieren.
In einem Topf 250 ml gesalzenes Wasser aufkochen. Bulgur dazugeben und bei kleiner Hitze etwa 8 Minuten köcheln, anschließend abkühlen lassen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen, würfeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln.
Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
Gegarten Bulgur mit einer Gabel auflockern und in eine Schüssel umfüllen.
Zwiebel in 2 EL Öl glasig dünsten. Mit Essig ablöschen, ca. 1 Minute kochen lassen. Zwiebel, Pinienkerne, Tomaten sowie eingeweichte Rosinen und übriges Öl (3- 4 EL) mit dem Bulgur mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zimt abschmecken.
Kräuterblättchen grob hacken, unter den Salat mischen.

Tipp: Man kann die eingelegten Rosinen auch durch Cranberrys ersetzen. Ebenso kann man den Marsala auch durch Traubensaft, dann das ganze ohne Honig, ersetzen.

Guten Appetit!