

Bulgursalat mit Aprikosen

Zutaten für 4-8 Portionen

200 g Bulgur (schmeckt auch sehr gut mit Buchweizenbulgur!)

Salz

1 kleine Fenchelknolle

150 g Cocktailtomaten

1/3 Salatgurke

1 kleine rote Zwiebel

1 Bund Minze

1 Bund glatte Petersilie

2 Zitronen

75 g getrocknete Aprikosen

2 TL Fenchelsamen

Pfeffer

6 EL Olivenöl

100 ml Orangensaft

30 g Pinienkerne

Zubereitung

Bulgur in einer Schüssel mit leicht gesalzenem Wasser bedecken und 1 Stunde quellen lassen (oder je nach Anweisung auf der Packung garen).

Inzwischen Fenchel in feine Scheiben schneiden und Cocktailtomaten halbieren (größere vierteln).

Zwiebel fein würfeln. Minze und Petersilie grob hacken. Zitronenschale fein abreiben und Saft auspressen. Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen.

Eingeweichten Bulgur auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Alle anderen Zutaten (bis auf die Pinienkerne) unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat an einem kühlen Ort mindestens 4 Stunden durchziehen lassen (oder über Nacht). Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und nach Bedarf nachwürzen.

Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten und auf dem Salat verteilen.