

Bulgursalat mit Kürbis, Heidelbeeren und salzigen Nüssen

Zutaten für ca. 4 Personen:

- ca. 1 kg Hokkaidokürbis
- Salz
- Pfeffer
- 9 EL Olivenöl
- 400 g Bulgur
- 200 g Heidelbeeren
- 80 g Haselnusskerne
- 2 EL Weißweinessig
- 3 EL Honig
- 1 Bund Petersilie



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.
2. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und mit der Schale in grobe Stücke schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kürbisstücke in einer Schüssel mit 6 EL Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Kürbisstücke auf das Backblech verteilen und 15 - 20 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit den Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten. Die Heidelbeeren waschen und trocken tupfen.
4. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, mit Honig beträufeln und etwas Salz auf die Nüsse streuen. Nüsse erkalten lassen und danach grob zerhacken.
5. Den Bulgur mit 3 EL Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein hacken.
6. Den Bulgur mit Heidelbeeren, Kürbis, Petersilie und den Nüssen vorsichtig vermischen.

Die Kuchenzuckerschnecke

Ein Foodblog für alle Süßen, die es hin und wieder auch mal scharf mögen

<https://www.kuechenzuckerschnecke.de>