

## Rezept für Bulgursalat mit Zimt, Zwetschgen, Aprikosen und Nüssen

### Zutaten für 3-4 Portionen

- 4 Kardamomkapseln
- Etwas Olivenöl & Butter
- 1 Zwiebel
- 100g Bulgur
- 200ml Wasser mit 1EL Gemüsebrühe
- 50g getrocknete Aprikosen
- 3 Zwetschgen
- Je 25g Haselnüsse, Walnüsse und Mandeln
- Sahne

### Zubereitung

1. 1 TL Olivenöl und 1TL Butter in einen beschichteten Topf geben. Eine Zwiebel in schmale Streifen schneiden und zusammen mit 1TL Zucker in den Topf geben. 3-4 Kardamomkapseln dazu und kurz bei mittlere Hitze braten lassen.
2. 100g Bulgur in den Topf geben mit den Zutaten verrühren. Mit 200ml Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Danach abschalten und offen ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.
3. 50g getrocknete Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Die Zwetschgen in Streifen schneiden, 25g Haselnüsse, 25g Walnüsse und 25g Mandeln
4. 1 TL Butter und Öl in eine Pfanne geben und Nüsse und Früchte darin bei mittlerer Stufe rösten.
5. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. 2 TL Zimt und den Saft einer halben Limette dazugeben. Alternativ kann man auch etwas Zitronensaft dazugeben.
6. Man kann dazu wunderbar einen Klecks geschlagene Sahne oder Minzdip essen