



Walnusshack im Salatboot



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 580 kcal/ 2430 kJ
Eiweiß: 15 g Fett: 43 g
Kohlenhydrate: 30 g

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Zubereitung:

1. Bulgur nach Verpackungsanleitung kochen.
2. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel auf mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten, bis sie glasig sind. Knoblauch fein hacken und dazu geben.
3. Walnüsse und Champignons fein hacken. Mit Bulgur, Gewürzen, Tomatenmark und Sojasauce mischen und durchmischen. Die Masse in die Pfanne geben und 7-8 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
4. Salatblätter waschen und nebeneinander auf einen Teller anrichten. Je 2-3 EL der Walnusshack-Masse in ein Salatblatt geben und mit gehackter Petersilie garnieren.

Ein Rezept von [@plantpower.nutrition](https://www.instagram.com/plantpower.nutrition)

Zutaten für 2 Portionen :

100 g Bulgur
1 Zwiebel
1 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe
150 g kalifornische Walnüsse
200 g Champignons
1 ½ TL Paprikapulver, geräuchert
1 TL Kreuzkümmel
3 EL Tomatenmark
2 EL Sojasauce (alternativ Tamari)
10 Romana Salat Blätter (wahlweise auch Chicoree)
2 EL Petersilie, gehackt