Orientalischer Walnuss-Möhrensalat

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	341 kcal/ 1426 kJ	Fett:	21 g
Eiweiß:	6,4 g	Davon gesättige Fettsäuren:	18,3 g
Kohlenhydrate:	30,8 g		

Zutaten für 4 Portionen :

100 g	Bulgur
250 ml	Gemüsefond
500 g	Möhren
4 EL	Olivenöl
60 g	kalifornische Walnüsse
1	Bio-Zitrone
25 g	Sultaninen
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Bulgur in dem Gemüsefond ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann zugedeckt ca. 10 Minuten ausquellen lassen.

2. Möhren schälen, putzen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen, beschichteten Pfanne (oder einem großen Wok) erhitzen. Möhrenstreifen darin unter Wenden ca. 3-5 Minuten bissfest dünsten. Walnüsse hacken und in der letzten Minute zugeben.

3. Möhren in eine Schüssel geben. Zitrone abspülen, die Schale mit einem Zestenreißer abziehen (oder abreiben) und den Saft auspressen. Zitronenschale und –saft zusammen mit den Sultaninen zugeben. Bulgur untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. Petersilie unter den Salat mischen und den Salat lauwarm servieren.