

Veganer Bulgur-Algen-Salat

Zubereitet mit: Knorr

ca. 35 min | einfach

Zutaten

für 2 Portionen

- 100 g Bulgur
- 15 g roter Quinoa
- 35 g Gerste Vollkorn
- 25 g Wakame Algen, getrocknet
- 1 Zwiebel
- 1 kleines Stk. Ingwer
- 1 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas
- 60 g Kichererbsen Konserve abgetropft
- Petersilie zum Garnieren

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1731 kJ
Energie (Kilokalorien):	415 kcal
Fett:	9,8 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,6 g
Kohlenhydrate:	60 g
davon Zucker:	4,4 g
Ballaststoffe:	14 g
Eiweiß:	14 g
Salz:	2,1 g

Zubereitung

1. Bulgur, Quinoa und Gerste nach Packungsangaben kochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen. Wakame Algen mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten quellen lassen, anschließend gut ausdrücken.

2. Zwiebel und Ingwer schälen und hacken. Zucchini putzen und in 1 cm breite Würfel schneiden.

3. Zwiebeln im heißen Olivenöl bei schwacher Hitze glasig dünsten. Die Hälfte der Zucchiniwürfel zugeben und 4-5 Minuten mit dünsten. Restliche Zucchiniwürfel pürieren und zu den gebratenen Zucchini geben. Knorr Gemüse Bouillon zugeben und 4-5 Minuten köcheln lassen.

4. Ingwer, Kichererbsen und Wakame untermischen. Mit Bulgur, Quinoa und Gerste mischen und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Auch lecker mit Koriander und Brunnenkresse. Für ein wenig Schärfe etwas Senf oder Wasabi zugeben.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 20 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen