

## *Erdbeersalat mit Bulgur*

*(4 Pers., 25 Min.)*

### *Zutaten:*

- Bulgur für 4 Personen
- 500 g frische Erdbeeren
- 2 Avocados
- 120 g geröstete Nüsse, z.B. Haselnüsse oder Cashewnüsse
- 200 g gekochte Kichererbsen
- Frischer Koriander
- 2 EL Olivenöl
- 1.5 EL flüssiger Honig (Kinder unter einem Jahr sollten keinen Honig essen)
- 1 EL Balsamessig
- 1 TL Dijonsenf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer



### *Anleitung:*

1. Bulgur nach Packungsanweisung kochen.
2. Erdbeeren waschen und zusammen mit den Avocados in Stücke schneiden.
3. Nüsse in einer heißen Pfanne rösten. Aufpassen, dass sie nicht verbrennen.
4. Nüsse fein hacken und mit abgetropften Kichererbsen und Koriander in einer Schüssel mischen.
5. Das Dressing zusammenrühren.
6. Spargeln, Mais, Halloumi oder Riesenchampignons grillen oder braten und mit dem Dressing in einer Extraschüssel servieren, so dass man nach eigenem Geschmack dosieren kann. :-)

### *Tipp:*

Dazu passen sehr gut Spargeln, Maiskolben, Halloumi oder Riesenchampignons. Wenn man den Honig mit Ahornsirup ersetzt und den Halloumi weglässt, können auch Veganer den Salat genießen. :-)

### *Quelle:*

Das Veggie Familienkochbuch von Sara Ask & Lisa Bjärbo. 3. Auflage, 2021.