

BBQ-Salat mit BBQ-Dressing aus dem Thermomix®



© BBQ-Salat mit BBQ-Dressing - Rezepte mit Herz



20 Min. + Wartezeit



leicht



4 / 150 ml Dressing

Leckerer Grillsalat mit würzigem Dressing

Dieser Salat schmeckt mit Nudeln oder Bulgur - ihr entscheidet, was ihr lieber mögt.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	Für den Salat:	
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	30 g	Öl
<input type="checkbox"/>	250 g	grober Bulgur / alternativ Nudeln
<input type="checkbox"/>	450 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	1	Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)
<input type="checkbox"/>	1	rote Zwiebel
<input type="checkbox"/>	100 g	Kirschtomaten
<input type="checkbox"/>	150 g	Zucchini
<input type="checkbox"/>	1	rote Paprikaschote
<input type="checkbox"/>	50	Frühstücksspeck (Bacon)
<input type="checkbox"/>	Für das Dressing:	
<input type="checkbox"/>	100 g	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	30 g	hellen oder dunklen Balsamicoessig
<input type="checkbox"/>	30 g	Honig
<input type="checkbox"/>	1 TL	Worcestersauce oder Sojasauce
<input type="checkbox"/>	1 TL	geräuchertes Paprikapulve
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer

Zubereitung

SALAT:

1. Für den Salat Zwiebel abziehen, in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 hacken. Öl zugeben, 3 Min./Varoma/ Stufe 1 andünsten. Bulgur, Wasser und Salz in den Mixtopf zugeben, 8 Min./100 °C/Stufe 1 kochen. Ca. 10 Min. im Mixtopf nachquellen lassen.
Wenn der Salat mit Nudeln zubereitet wird, die Nudeln nach Packungsangabe kochen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Mais abgießen. Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Zucchini und Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bacon in der Pfanne ohne Fett knusprig auslassen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Sobald der Bulgur abgekühlt ist, die Hälfte des Dressings und alle vorbereiteten Zutaten, außer dem Bacon, in einer großen Salatschüssel vermengen. Mindestens 2 Std. kühl stellen. Salat vor dem Servieren noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. noch etwas Dressing zugeben und Bacon darüber krümeln.

DRESSING:

1. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 4 vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zur Verwendung kalt stellen.

Haltbarkeit: gekühlt ca. 2 Wochen

Nährwertangaben

Salat pro Portion: ca. 220 kcal – 6 g E – 22 g F – 14 g KH

Dressing – pro EL (15 g): ca. 100 kcal – 0 g E – 10 g F – 4 g KH