

Ratatouille-Bulgur-Salat aus dem Thermomix®



© Ratatouille-Bulgur-Salat - Rezepte mit Herz



45 Min.



leicht



4 Portionen

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	1	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	1	Zucchini
<input type="checkbox"/>	1	Aubergine
<input type="checkbox"/>	2	rote Paprikaschoten
<input type="checkbox"/>	3,5 EL	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	1 TL	Kräuter der Provence
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>	400 g	Kirschtomaten
<input type="checkbox"/>	250 g	Bulgur
<input type="checkbox"/>	500 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	1/2	Bund Basilikum
<input type="checkbox"/>	15 g	Weißweinessig
<input type="checkbox"/>	15 g	Ahornsirup

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Zwiebel abziehen und vierteln, Knoblauch abziehen, beides in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 5 hacken. Zucchini waschen, putzen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Aubergine und Paprika waschen, putzen und ca. 2 cm groß würfeln.
3. Gemüse auf das Backblech geben. Mit 2 EL Öl beträufeln, mit Kräutern, Salz und Pfeffer bestreuen und gründlich mischen. Tomaten waschen und trocknen. Eine Ecke auf dem Blech frei machen, Tomaten darauflegen und mit ½ EL Öl beträufeln. Gemüse im heißen Ofen ca. 30 Min. backen.
4. Inzwischen Bulgur, Wasser und ½ TL Salz in den Mixtopf geben und 8 Min./100 °C/Stufe 1 kochen. Bulgur im Topf ca. 10 Min. nach quellen lassen. In eine Salatschüssel umfüllen und abkühlen lassen.
5. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken und 1 EL zum Dekorieren beiseitelegen. Geröstete Tomaten, Basilikum, 1 EL Öl, Essig, Sirup, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 15 Sek./Stufe 8 mixen. An den Seiten herunterschoben und wiederholen, bis das Dressing cremig und glatt ist. Gemüse und Dressing zum Bulgur geben und mit dem Spatel gründlich mischen. Salat abschmecken und auf Schalen verteilen.
6. Mit restlichem Basilikum bestreuen und servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 355 kcal – 8 g E – 10 g F – 56 g KH