

Bulgursalat mit Kichererbsen

<u>Zutaten:</u>	250 g	Bulgur
	1 TL	Gemüsebrühepulver
	100 g	Kichererbsen (Trockengewicht) oder 1 Glas
	60 g	Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne
	½	Salatgurke, in feine Würfel geschnitten
	1 Bund	Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
	75 g	Rucola, in 3 cm lange Stücke geschnitten
	½ Bund	Minze, in Streifen geschnitten
	½ Bund	Petersilie, fein gehackt
	50 g	getrocknete Datteln, fein gewürfelt
	1	Zitrone, Saft und Fruchtfleisch davon
	1	Orange, Saft und Fruchtfleisch davon
	4 EL	Olivenöl
		Vollmeersalz
		Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Kichererbsen ca. 12 Stunden einweichen und im Einweichwasser ca. 45 Minuten ohne Salz weich garen. Die letzten 5 Minuten 1 TL Vollmeersalz dazu geben und ziehen lassen (oder im Schnellkochtopf mit Salz 5-6 Minuten garen). Oder Kichererbsen aus dem Glas verwenden.
- 400 ml Wasser mit Gemüsebrühepulver zum Kochen bringen, Bulgur dazu geben, umrühren und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Deckel 10 Minuten quellen lassen.
- In ein Sieb geben, mit der Gabel auflockern und abkühlen lassen.
- Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne in einer trockenen Pfanne anrösten bis sie duften, abkühlen lassen. Vorsicht! Verbrennen leicht!
- Aus Orangensaft, Zitronensaft und Öl mit dem Schneebesen eine cremige Sauce schlagen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Bulgur, Kichererbsen, Frühlingszwiebeln, gehackte Kräuter und Datteln in eine große Salatschüssel geben, vermischen.
- Das Dressing darüber verteilen und gut durchmischen. Noch einmal kräftig abschmecken.
- Mit Sonnenblumenkernen oder Pinienkernen bestreut servieren.