

Bulgursalat mit buntem Wurzelgemüse aus dem Ofen

🕒 etwa 40 Minuten



Nährstoffreich



Eisenhaltig



Eignet sich perfekt zum Vorkochen für die Woche!

Zutaten (4 Portionen)

Zutaten für das Wurzelgemüse:

400 g Rote Bete

400 g Sellerie

400 g Karotten

400 g Petersilienwurzel

3 kleine Zwiebeln

10 Zweige Thymian

100 ml Olivenöl

Etwas Salz und Pfeffer

Zutaten für den Bulgursalat:

100 g Bulgur

200 ml Gemüsebrühe

30 g glatte Petersilie

100 g Tomaten

2 EL Olivenöl

2 EL Limettensaft

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Die frische **Rote Bete** waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. (Handschuhe verwenden).
- 3 Den **Sellerie** schälen, waschen und ebenfalls in kleine, gleich große Stücke schneiden. Danach die **Karotten** und **Petersilienwurzel** waschen und längs halbieren. Die **Zwiebeln** schälen und in breite Ringe schneiden.
- 4 Den **Thymian** waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
- 5 Anschließend das Gemüse mit **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** sowie dem Thymian mischen, auf einem Backblech verteilen und für ca. 40 Minuten bei 200 °C im Backofen garen.
- 6 Währenddessen den **Bulgur** mit der **Gemüsebrühe** in einen Topf geben und für ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen.
- 7 Die **Petersilie** waschen, trocken schütteln, danach die Blätter abzupfen und fein hacken. **Tomaten** nach Belieben klein schneiden.
- 8 Für das Dressing **Olivenöl**, **Limettensaft**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen.
- 9 Im letzten Schritt den Bulgur, die Tomaten, die Petersilie und das Wurzelgemüse zusammenmischen und mit dem Dressing garnieren.

Guten Appetit!