



# Kochclub

## Räucherlachs auf Bulgur-Petersilien-Salat mit Kapern-Sardellen-Joghurt



### Zutaten für 4 Personen:

#### *Für den Bulgur-Petersilien-Salat:*

- 100 g feiner Bulgur
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 getrocknete Aprikosen
- 2 getrocknete Datteln (ohne Stein)
- 2 ½ Bund Petersilienblätter
- 1 Handvoll Minzeblätter
- 4 EL Zitronensaft
- 5 EL Öl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### *Für den Joghurt:*

- 2 eingelegte, abgetropfte Sardellenfilets
- 1 ½ TL Kapern
- 2 TL Petersilie (frisch geschnitten)
- 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale
- 1 Msp. abgeriebene Orangenschale
- 1 TL scharfer Senf
- 2 TL Öl
- 150 g griechischer Joghurt
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- mildes Chilipulver
- Zucker

#### *Außerdem:*

- 300 g Räucherlachs (in Scheiben)

### *Wichtige Küchengeräte*

Sieb, Topf, Schneidebrett, scharfes Messer, Schüssel, Schneebesen, Zestenreibe

**Dazu passt:** Mein Couscousgewürz ist eine hervorragende Würze für den Bulgur-Petersilien-Salat.

## *Zubereitung*

Für den Bulgur-Petersilien-Salat den Bulgur auf einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis dieses klar bleibt. Den Bulgur in der Brühe aufkochen und zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt 10 bis 15 Minuten garen.

Die Aprikosen und die Datteln in 1/2 cm große Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Minzeblätter waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Den Zitronensaft und das Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Bulgur mit Aprikosen, Datteln, Petersilie, Minze und Dressing mischen. Etwas ziehen lassen und, falls nötig, nachwürzen.

Für den Joghurt die Sardellen und die Kapern klein hacken und mit Petersilie, Zitronen- und Orangenschale, Senf und Olivenöl unter den Joghurt rühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, je 1 Prise Chilipulver und Zucker abschmecken.

Den Bulgur-Petersilien-Salat auf Vorspeisentellern anrichten, die Räucherlachsscheiben dazulegen und den Kapern-Sardellen-Joghurt darum herum verteilen.

**Nährwertangaben (pro 100g):** Energie: 169,50 kcal, Fett: 9,69 g, Kohlenhydrate: 12,47 g