

Bulgursalat



Zutaten:

- 300 g Bulgur (fein)
- 600 ml Wasser
- 3 Frühlingszwiebel(n), fein geschnitten
- 1 Zwiebel(n), fein gewürfelt
- 80 g Tomatenmark
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Apfel(balsam)essig oder Granatapfelessig
- 1 EL Apfeldicksaft oder 1 TL Zucker
- 5 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 EL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer



Tipp: Wer möchte, kann den Bulgur zusätzlich mit gemahlenem Kreuzkümmel und Chiliflocken (z.B. Pul Biber) würzen.

Zum Anrichten

- 1 Kopfsalat, geputzt
- Paprika, gelb und rot (in Scheiben geschnitten)
- 1/2 Salatgurke, in Scheiben geschnitten
- 1 Zitrone, geviertelt
- Wer möchte: Feigen oder Kiwibeeren
- Dressing aus Essig, (Kräuter-) Öl, Salz und Pfeffer

Zubereitung

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. Das Tomatenmark zugeben und 10 Sekunden rührend anschwitzen. Topf beiseitestellen.

600 ml Wasser mit 1 gestrichenem TL Salz aufkochen, über den Bulgur gießen und verrühren, bis der Bulgur

alles aufgesogen hat.

Dann die Zwiebel-Öl-Tomatenmark-Mischung dazugeben und mit dem Zitronensaft, Essig und Apfeldicksaft oder Honig vermengen.

Zum Schluss noch die Frühlingszwiebeln und klein geschnittene Petersilie untermengen und mit Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten Salatblätter, Gurkenscheiben, Paprikastreifen und Früchte auf Teller verteilen. Mit Dressing beträufeln und den Bulgur darauf anrichten.

Tipp: Dazu Vollkornbrötchen reichen. Wer möchte, kann zusätzlich Hirtenkäse oder Hüttenkäse dazu servieren.