

Vegetarische Rezepte

Bulgursalat

Anzahl: 3 Portionen

Gattung: Salat, Vegetarisch

1	Zwiebel	1	Bund	frische Minze
2	Knoblauchzehen	3	Essl.	Pinienkerne (30 g)
2	Essl.	1		Zitrone; Saft davon
150 g	Bulgur			Kräutersalz
3/4 Liter	Gemüsebrühe	100 g		schwarze Oliven
2	Fleischtomaten	200 g		Schafskäse
1	rote o. grüne Paprikaschote	1		Römersalat
1	kleine Gurke			

Die Zwiebel würfeln, Knoblauch abziehen und beides in einem Topf in Öl glasig dünsten. Bulgur einstreuen und etwa 1 Minute mitdünsten. Dann die Gemüsebrühe angießen, alles einmal kräftig aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Zugedeckt 30 Minuten quellen lassen. Tomaten und Paprika in feine Würfel schneiden, Gurke ebenfalls fein würfeln. Minzeblätter hacken, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett braun rösten. Das Gemüse unter den Bulgur mischen, mit Zitronensaft und Kräutersalz würzen und abschmecken. mit den Oliven und gewürfeltem Schafskäse auf Salatblättern anrichten.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten. Garzeit: ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 590 kcal / 2478 kJ / 2,5 Be.

Bulgur: vor gekochter und getrockneter Weizen, eine Spezialität im vorderen Orient. Wichtig beim Garen: Den Bulgur mit der auf der Packung angegebenen Menge Flüssigkeit stark ankochen. Dann von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 30 Minuten ausquellen lassen.