

ZUTATEN

200g Bulgur
1 Salatgurke
250g Cocktailtomaten
1 Orange Paprika
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze
50g Salatkernmischung
2 Zitronen
3EL Olivenöl
2EL Wasser
1 Knoblauchzehe
1TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer

BUNTER BULGURSALAT MIT GEMÜSE

1. Bulgur im Topf nach Packungsanleitung kochen, anschließend abgießen und abkühlen lassen
2. Gemüse zurecht schneiden: Salatgurke schälen, der Länge nach vierteln, Kerne heraus schneiden und das restliche Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Paprika halbieren, Kerne sowie Strunk entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen und Blätter fein hacken
3. Für das Dressing Zitronen auspressen und zusammen mit Öl, Wasser und fein gehackter Knoblauchzehe mischen. Mit Pfeffer, Salz und Kreuzkümmel abschmecken
4. Salatkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten und zusammen mit dem Gemüse, dem Dressing und dem Bulgursalat in einer großen Schüssel vermischen. Bis zum Servieren an einem kühlen Ort ziehen lassen

REZEPT FÜR: 8 PORTIONEN
DAUER: 1 STUNDE 00 MINUTEN



NOTIZEN