Bulgursalat

15 Min
ZUBEREITUNGSZEIT

15 Min
GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g feiner Bulgur
- 400 ml Wasser (kochend heiß)
- 2 Lauchzwiebeln
- 120 g Tomaten
- 2 Paprika
- 3 EL gehackte Petersilie
- 5 Salatblätter
- 3 EL Tomatenmark (Für das Dressing)

Für das Dressing

- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 2 EL Zitronensaft

optional

- 1 EL Granatapfelsirup (oder Granatapfelkerne)

Zubereitung

1. Gib den Bulgur in eine große Schüssel und übergieße ihn mit dem kochendem Wasser. Verrühre ihn und lass ihn 15 Minuten ziehen und abkühlen.
2. Wasche das Gemüse und die Salatblätter. Schneide die Tomaten, die Paprika, den Salat und die Lauchzwiebeln in sehr kleine Stücke. Gib sie auf den Bulgur.
3. Verrühre Olivenöl, Tomatenmark, Salz und Zitronensaft zu einem Dressing an. Mische es mit dem kleingeschnittenen Gemüse und der gehackten Petersilie unter den Salat.
4. Stelle den Bulgursalat zum Durchziehen für mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) in den Kühlschrank.
5. Serviere ihn mit Granatapfelsirup. Frische Granatapfelkerne sind noch besser. Sie eignen sich wegen der Aspirationsgefahr aber nicht für kleine Kinder U3.

Nährwerte pro Portion: 356 kcal | KH 53 g | E 10 g | F 12 g