



Bulgur-Salat mit Brokkoli und Avocado



 Dauer
20 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Frühlingszwiebeln 1 Bund

Öl 1 Esslöffel

Tomatenmark 2 Esslöffel

Bulgur 300 g

Gemüsebrühe 750 ml

Brokkoli 1 St.

Avocado 2 St.

Olivenöl 3 Esslöffel

Pfeffer, schwarz

Kräuter der Provence, getrocknet

Zubereitung

In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelende entfernen und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden.

In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und weiße Frühlingszwiebeln mit Tomatenmark ca. 2 Min. anbraten. Bulgur zugeben, Brühe ggf. anrühren und mit der Brühe auffüllen. Alles zusammen aufkochen und bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. zugedeckt köcheln.

Brokkoli waschen, Röschen abbrechen und im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Avocado halbieren, Kern entfernen, mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen und würfeln. Grüne Frühlingszwiebeln, Brokkoli und Avocado zum Bulgur in den Topf geben. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 498 kcal

Kohlenhydrate 74 g Ballaststoff 17 g

Eiweiß 15 g Fette 19 g