



Rezepte > Mittagessen

Bulgur-Salat mit Brokkoli und Avocado

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Frühlingszwiebeln 1 Bund

Öl 1 EL

Tomatenmark 2 EL

Bulgur 300 g

Gemüsebrühe 750 ml

Brokkoli 1 St.

Avocado 2 St.

Oliveöl 3 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Kräuter der Provence, getrocknet

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Sieb

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

2. 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.

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

4. 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	549 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	20 g
Fette	23 g