

Bunter Bulgursalat

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Tomaten, passiert	800 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Bulgur	300 g
Cherrytomaten	250 g
Salatgurken	1 St.
Oliven, grün	50 g
Feta	200 g
Basilikum, frisch	20 g
Pinienkerne	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, kleine Pfanne, Sieb

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und trocken schütteln. In einem Topf passierte Tomaten aufkochen. Knoblauch und Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Bulgur einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen, dabei häufiger umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen.
2. Inzwischen Cherrytomaten waschen und vierteln. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Oliven abtropfen lassen und halbieren. Feta zerbröckeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne Pinienkerne auf mittlerer Stufe ohne Fett ca. 2 Min. leicht anrösten.
3. Bulgur abschmecken und auf 4 Schalen verteilen. Tomaten, Gurke, Oliven und Käse daraufgeben und bunten Bulgursalat mit Basilikum und Pinienkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	537 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	17 g