Klassischer Bulgursalat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	750 ml
Bulgur	300 g
Cashewkerne	5 EL
Strauchtomaten	2 St.
Salatgurken	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	40 g
Minze, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Honig	1 TL
Paprika, edelsüß	1 TL
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, kleine Pfanne, feine Reibe

1. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. Bulgur in die kochende Brühe rühren und ca. 1 Min. aufkochen. Topf vom Herd nehmen und den Bulgur zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Cashewkerne fettfrei für ca. 2–3 Min. anrösten. Tomaten waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Gurke waschen, Enden entfernen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.

3. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einer Schüssel Zitronensaft und Zitronenschale, Honig, Paprikapulver und Olivenöl verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

4. Bulgur, Gemüse, die Hälfte der Nüsse und 3/4 der Kräuter unter das Dressing heben. Bulgursalat auf Teller anrichten und mit übrigen Kräutern und Nüssen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	485 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	15 g