

## Tomaten-Bulgursalat mit Oliven und Zaziki



Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min



## Zutaten

für 4 Portionen	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	1 EL
Tomatenmark	2 EL
Gemüsebrühe	750 ml
Bulgur	300 g
Paprika, gelb	1 St.
Strauchtomaten	4 St.
Oliven, grün	10 St.
Salatgurken	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemal	nlen
Zucker	
Olivenöl	2 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, grobe Reibe

- 1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit der Hälfte des Knoblauchs ca.
- 1 Min. dünsten. Tomatenmark zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten. Brühe ggf. anrühren, in den Topf geben und aufkochen.
- 2. Bulgur in die kochende Brühe rühren und ca. 1 Min. aufkochen. Topf vom Herd nehmen und den Bulgur zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
- 3. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Oliven abtropfen lassen.
- 4. Gurke waschen, halbieren und eine Hälfte in Stifte schneiden. Die andere Hälfte grob in eine Schüssel raspeln.
- 5. Geraspelte Gurken in der Schüssel mit Knoblauch und Joghurt vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 6. Tomaten-Bulgur mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken, mit Paprika, Tomaten und Gurken auf Tellern verteilen. Oliven und Zaziki dazu servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	437 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	10 g