



Zucchini-Bulgur-Salat mit Feta

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Gemüsebrühe | 750 ml |
| Bulgur | 300 g |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Thymian, frisch | 10 g |
| Zucchini | 2 St. |
| Olivenöl | 3 EL |
| Zitronen | 1 St. |
| Honig | 1 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Feta | 250 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne

1. In einem Topf Gemüsebrühe ggf. anrühren und aufkochen. Bulgur in die kochende Brühe rühren und ca. 1 Min. aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Bulgur zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. Zucchini waschen, Enden entfernen und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini ca. 2 Min. braten. Knoblauch und Thymian zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten. Gemüse in den Topf zum Bulgur geben.
4. Zitrone waschen, halbieren, Saft auspressen und Bratsatz mit Zitronensaft und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in den Topf geben. Feta in den Topf bröckeln und alles miteinander vermengen. Ggf. nochmals abschmecken und auf Tellern verteilen.

Guten Appetit!

Tipp: Der Salat eignet sich sehr gut zum Mitnehmen.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 523 kcal |
| Kohlenhydrate | 72 g |
| Eiweiß | 21 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 20 g |