



Zucchini-Bulgur-Salat mit Feta

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
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	
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 Bratensatz 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
