

Bulgursalat

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 200 g grober Bulgur
- 400 ml Gemüsebrühe
- 250 g Salatgurke
- 2 Fleischtomaten
- 2 Möhren
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Zweig Minze
- Pfeffer
- Muskat
- Salz

Bulgur in einem heißen Topf ohne Fett etwa 1 Minute anrösten. Brühe hinzugießen, alles aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Minuten ausquellen lassen. Abkühlen lassen, dabei mehrmals durchrühren.

In der Zwischenzeit die Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren und in kleine Würfel schneiden, dabei Kerne und Stielansatz entfernen. Möhre putzen, schälen und fein raspeln. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Zutaten für das Dressing:

- 1 EL heller Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Kreuzkümmel
- 4 EL Olivenöl

Essig in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer sowie jeweils 1 Prise Zucker und Kreuzkümmel verrühren. Anschließend das Öl unterschlagen.

Den abgekühlten Bulgur in einer großen Schüssel mit Gemüse und Kräutern mischen und die Vinaigrette unterrühren. Zum Servieren den Salat mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 14.10.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen