

# 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. Die Brühe hinzugießen, alles aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Minuten ausquellen lassen. Abkühlen lassen, dabei mehrmals durchrühren.

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

## Zutaten für das Dressing:

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

Für die Vinaigrette den Essig in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer sowie jeweils einer 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.

## Nährwerte (pro Person):

340 kcal, 41 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 15 g Fett, 8 g Ballaststoffe

## Empfehlenswert bei:

Adipositas

Akne

Arthrose

Bluthochdruck

Colitis ulcerosa

Diabetes

Fettleber

Fettstoffwechselstörungen

Gicht

Metabolisches Syndrom

Migräne - ggf. die Tomaten weglassen

Morbus Crohn

Parodontitis

Rheuma

Sodbrennen

Verstopfung

Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 21.01.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)