

Bulgursalat

Zutaten (6 Personen):

- 500 g Bulgur (fein)
- 1 Ltr. Gemüsebrühe
- 1 Gurke
- 2 Rote Paprika
- 1 Grüne Paprika
- 2-3 Tomaten
- 2-3 Rote Zwiebeln
- 1-2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Glatte Petersilie
- 1 klein. Rote Chilischote
- Tomatenmark/Ketchup nach belieben
- Pfeffer, Salz
- 1-2 TL Kreuzkümmel
- 6-8 Essl. Olivenöl
- 1-2 Essl. Aceto Balsamico
- Saft von einer Zitrone
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Bulgur in eine große Schüssel geben und die heiße Brühe angießen, ca. 15 Minuten quellen lassen.

Die Chilischote längs halbieren, entkernen und sehr klein schneiden. Die Gurke längs halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Die Paprika vierteln und von den weißen Häuten und Kernen befreien. Die Tomaten filetieren und die Zwiebeln abziehen. Alles fein würfeln, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Die Petersilie fein hacken und zusammen mit dem klein geschnittenen Gemüse unter den Bulgur heben. Nach Geschmack Tomatenmark und/oder Ketchup zugeben.

Aus Olivenöl, Balsamessig, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz, Zitronensaft und Zucker eine Vinaigrette anrühren und zum Salat geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Quelle:

???