

# Grüner Bulgursalat



## Zutaten (4 Personen):

- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Bulgur
- 2 Zucchini
- 200 g TK-Erbsen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 250 g Magerquark
- 250 g Sahnequark
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Chilischote
- Salz und Pfeffer
- 125 g Fetakäse

## Zubereitung:

Den Bulgur mit der kochend heißen Gemüsebrühe übergießen und ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini längs vierteln, in Scheiben schneiden und mit den aufgetauten TK-Erbsen unter den Bulgur rühren. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, fein hacken und ebenfalls zum Bulgur geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Petersilie hacken, die Hälfte mit dem Magerquark, dem Sahnequark, der Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer fein pürieren. Eventuell mit ein wenig Milch und Olivenöl verdünnen, damit der Dip nicht zu fest wird.

Die restliche Petersilie mit dem zerbröselten Fetakäse unter den Bulgur heben und mit dem Quarkdip servieren.

## Quelle:

Nach einem Rezept auf [www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)