



Bulgursalat



1 Stunde 40
Minuten



3 Portionen

Zutaten

1 EL Butter

1 EL Paprikamark

1 EL Tomatenmark

1/2 TL Kreuzkümmel

1 EL Zitronensaft

1 Tasse Bulgur

4 Frühlingszwiebeln

1 rote Zwiebel

2 große Tomaten

1/2 Salatgurke

1/2 Bund glatte Petersilie

2 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Butter, Paprikamark und Tomatenmark in einem kleinen Topf leicht anrösten. Mit 1 Tasse Wasser ablöschen, Kreuzkümmel, Zitronensaft und Salz dazugeben, aufkochen lassen und den Bulgur dazugeben (Er sollte mit Wasser bedeckt sein, sonst evtl. noch etwas Wasser zugeben und noch mal aufkochen lassen) Vom Herd nehmen, Deckel drauf und ca. ½ - 1 Stunde quellen lassen. Es sollte das ganze Wasser aufgesogen sein.
2. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Rote Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Tomaten entkernen und würfeln. Salatgurke schälen und klein würfeln. Petersilie grob hacken.
3. Bulgur mit einer Gabel auflockern, dass es wieder einzelne Körner sind. 2 - 3 EL Rapsöl dazugeben, umrühren und das Gemüse untermischen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Dieser Salat passt perfekt zu unserer großen Auswahl an Grillspezialitäten.