



Bulgur-Salat

Zutaten

- 300 ml Wasser
- 2 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 150 g Bulgur
- 300 g Tomaten
- 4 Stück Frühlingszwiebeln
- 150 g rote Paprikaschote
- 250 g Salatgurken
- 0,5 Bund Minze
- 0,5 Bund Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Sumach (türkische Gewürzmischung)
- etwas Zucker
- 0,5 TL Kümmel, gemahlen
- 5 EL THOMY Reines Rapsöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. MAGGI Gemüse Brühe darin auflösen. Bulgur zugeben. Topf von der Kochstelle nehmen und den Bulgur nach Packungsanweisung ausquellen lassen.
2. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Salatgurke putzen, waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Salatzutaten mit dem Bulgur in eine Schüssel geben.
3. Für das Dressing Zitronensaft, Tomatenmark, Zucker, Sumach, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel verrühren. THOMY Reines Rapsöl unterschlagen, bis eine gebundene Sauce entsteht. Die Salatzutaten mit dem Dressing mischen und 15 Min. durchziehen lassen. Dazu schmeckt gegrilltes Fleisch oder Köfte.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	34 g
Energie	300 kcal
Fett	15 g
Protein	6 g

🕒 28 Minuten

⊕ 4 Portionen