

Bulgursalat mit Tomaten und Gurken

Zutaten für 5 Portionen

- 100 g Bulgur
- 250 ml Wasser
- 50 g rote Zwiebel
- 10 g Knoblauch
- ½ Stück Gurke
- 200 g Tomaten
- 1 Stück Paprika
- Marinade:**
- 1 Stück Zitrone
- 50 ml Olivenöl
- 10 g Tomatenmark
- Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- Garnitur:**
- 50 g Cocktailtomaten
- ¼ Bund Petersilie
- 200 g Schwarzbrot
- Olivenöl, Knoblauch, Salz



Zubereitung

1. Bulgur mit kochendem Wasser übergießen und ca. 30 min. ziehen lassen
2. Zwiebel, Salatgurke, Tomaten und Paprika feinkwürfelig schneiden.
3. Petersilie hacken.
4. Marinade:
 - a. Alle Zutaten vermengen und abschmecken
5. Den Salat 1h durchziehen lassen.
6. Schwarzbrotchips:
 - a. Brot in hauchdünne Scheiben schneiden.
 - b. Olivenöl, Knoblauch und Salz vermengen und die Scheiben damit bestreichen.
 - c. Bei 200°C Ober-Unter-Hitze einige Minuten toasten.
 - d. Achtung! Wird leicht braun!
7. Anrichten & Guten Appetit

Allergene: Gluten

Die 4HLA und B wünschen gutes Gelingen!