

FRISCHER BULGURSALAT

FRISCHER BULGURSALAT

Ich mag Bulgursalat und Bessere Hälfte isst ihn auch sehr gerne... Gäste die zum Grillen kommen mögen ihn, wenn ich ihn auf Partys mitbringe ist er schnell weg - kurzum: scheinbar mag jeder Bulgursalat. Mal gibt es diesen und mal diesen, heute habe ich eine recht frische Variante gezaubert und der hat perfekt zum Lachs vom Grill gepasst.



Zutaten für 3-4 Personen:

80g Bulgur (1 Tasse) + 2 Tassen Brühe

1/2 Bund Petersilie (kraus)

1/2 Bund Schnittlauch

1/4 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 große Tomate

1 Zitrone

Pfeffer & Salz

50ml Olivenöl

Zubereitung:

Ich spüle den Bulgur kurz unter fließendem Wasser ab und gebe ihn dann mit der doppelten Menge kalter Brühe in einen kleinen, beschichteten Topf. Aufkochen, kurz köcheln lassen und die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren. Ziehen lassen bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist. Beiseite stellen und abkühlen lassen bis der Bulgur lauwarm ist.

In dieser Zeit hacke ich die Petersilie sehr fein und schneide den Schnittlauch in dünne Röllchen. Die Zwiebel wird in kleine Würfel geschnitten, der Knoblauch dazu gepresst. Von der Tomate entferne ich die Kerne, das Fruchtfleisch wird ebenfalls in kleine Würfel geschnitten. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Pfeffer und Salz vermengen und ziehen lassen während der Bulgur abkühlt.



Jetzt hebe ich den Bulgur löffelweise unter. Den fertigen Salat nochmal abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer oder Öl dazu geben. Bei mir ist alles fein. Wenn ihr die Zeit

habt solltet ihr ihn noch ein halbes Stündchen bis Stündchen ziehen lassen.

Passt perfekt zum Grillabend!