

BULGURSALAT

Bulgursalat

Dieser Bulgursalat war schon so oft mit auf Partys, Grillfeiern und sonstigen Events – jetzt bekommt er endlich sein eigenes Rezept. Super lecker und leicht gemacht. Durch die Paprikawürfel bekommt er ein wenig biss.



Zutaten:

500g Bulgur

1,5l Hühner- oder Gemüsebrühe

Salz & Pfeffer

1 großes Bund Petersilie

5 Knoblauchzehen

5 EL Tomatenmark

2 EL Paprikamark

75ml Olivenöl

3-4 Frühlingszwiebeln

3 bunte Paprika

2-3 EL Limettensaft

Zubereitung:

Den Bulgur nach Packungsanleitung kalt abbrausen und in kräftiger Brühe aufkochen. 7-8 Minuten köcheln lassen und dann vom Herd nehmen. Abkühlen lassen bis der Bulgur noch leicht lauwarm ist.

In dieser Zeit die Petersilie kleinhacken und die Frühlingszwiebel in feine Ringe und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Mit Tomatenmark, Paprikamark und Olivenöl verrühren und einen Schuß Limettensaft dazugeben. Die Knoblauchzehen pressen und ebenfalls untermengen.

Den abgekühlten Bulgur unter die Petersilie-Öl Masse heben. Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken und je nach Geschmack noch mit etwas Chilipulver eine leichte Schärfe verleihen.

Den Bulgursalat am besten noch ein bis zwei Stunden ziehen lassen und dann nochmals final abschmecken.

Der Salat kann auch wunderbar am Vortag zubereitet und dann im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann sollte er vor dem Essen aber ausreichend Zeit haben um auf Raumtemperatur zu kommen.

So leicht geht das – Fertig!



Und weil der Salat so schön rot ist passt er wunderbar zum Monat August im Cookbook of Colors!

