

# ROASTBEEF-BULGURSALAT MIT ANANAS

## ROASTBEEF-BULGURSALAT MIT ANANAS

Dieser frische, sommerliche Bulgursalat ist von einem der vielen super unkomplizierten Weight Watchers\* Rezepte inspiriert und ist einfach perfekt wenn ihr mal nicht groß kochen wollt. Bei den Kräutern habe ich es recht schlicht gehalten und die frische Ananas kurzerhand mit etwas Zitronenmelisse kombiniert, dazu habe ich etwas Joghurt auf den Tisch gestellt - da konnte sich jeder nach Lust und Laune dran bedienen. Mit viel frischem Gemüse und leckerem Roastbeefaufschnitt ist der Salat wirklich super leicht und lecker - na, wer hat Lust auf eine Portion Roastbeef-Bulgursalat mit Ananas?



### ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

120g Bulgur

300ml Gemüsebrühe

150g Ananas

12 Scheiben Roastbeef

10-12 gelbe und rote Cocktailtomaten

1/2 Salatgurke

1 Zitrone

3-4 Zweige Zitronenmelisse

Salz & Pfeffer

Für den Joghurt:

150g (fettarmer) Joghurt

Pfeffer & Salz

1 Prise milde Chiliflocken

ZUBEREITUNG:

Den Bulgur in ein feines Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser gründlich abspülen. Nach Packungsanleitung mit kräftiger Gemüsebrühe zubereiten. Dabei immer wieder umrühren damit der Bulgur schön locker wird.

In dieser Zeit die Tomaten halbieren, die Ananas in mundgerechte Stücke schneiden, die Gurke der Länge nach vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Gurke in kleine Stücke würfeln. Das Roastbeef zu kleinen Röllchen aufdrehen und die Zitronenmelisse waschen und in feine Streifen schneiden.

Den Joghurt mit Pfeffer, Salz und den Chiliflocken würzen und etwas ziehen lassen.

Den fertigen Bulgur mit Zitronensaft und Abrieb würzen und auf einem großen Teller oder einer Salatplatte anrichten. Tomaten, Gurke, Ananas und Roastbeefröllchen darauf platzieren und die Zitronenmelisse darüber geben. Alles mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen.



Den Salat mit dem Joghurt Dip zusammen auf den Tisch stellen. Jetzt darf sich jeder selbst bedienen.

Greift zu!

