

# Roter Bulgursalat



Den Bulgur in eine Schüssel geben (nicht zu knapp bemessen), mit der heißen Brühe übergießen und 10-15 Minuten quellen lassen.

Die Zwiebel, Paprika und die Zucchini fein würfeln und mit dem Olivenöl in einer Pfanne kurz andünsten. Ca. 1 TL Zucker mit in die Pfanne geben und kurz karamellisieren lassen.

Das Tomatenmark mit andünsten und mit etwas Wasser ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Paprika (evtl. noch mit Chiliflocken wer's scharf mag) abschmecken. Noch heiß zu dem quellenden Bulgur geben.

Die Tomate und Gurke ebenfalls in feine Würfelchen schneiden. Sobald die Masse etwas abgekühlt ist, hinzugeben und mit Essig, Öl und Gewürzen abschmecken.

Wer möchte kann auch noch etwas Minze mit in den Salat geben. Das gibt einen frischen, orientalischen Geschmack.

Zum Anrichten kann der Salat in eine kleine Schüssel gepresst und gestürzt werden.

Zum Garnieren find ich persönlich Chilifäden oder rote Rettichsprossen ganz witzig.

## Zutaten für 4 Portionen:

**1 Tasse** Bulgur

**2 Tasse/n** Gemüsebrühe

**1** Paprikaschote(n), rote

**1** Zwiebel(n), rote

**1 kleine** Zucchini, grüne

**2 EL** Tomatenmark

**1 EL** Olivenöl, gutes

**1** Tomate(n)

**½** Gurke(n)

Salz und Pfeffer

Zucker

Essig

Öl

Paprikapulver, edelsüß

**evtl.** Chiliflocken