

Bulgursalat



250g Bulgur
4 Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten
1 Knoblauchzehe fein gehackt
2 Esslöffel Tomatenmark
500ml Gemüsebrühe
8 Cocktailtomaten in feine Würfel geschnitten
½ Salatgurke ohne die Kerne in der Mitte oder 1 mini
Salatgurke in feine Würfel geschnitten
½ Bund glatte Petersilie fein gehackt
3 Esslöffel Zitronensaft
4 Esslöffel Olivenöl
Salz / Pfeffer
½ Teelöffel Kreuzkümmel
½ Teelöffel Cayenne Pfeffer oder 1 Teelöffel Harissapaste
1 große Spitzpaprika fein gehackt
Fetakäse nach Geschmack
Römersalat

Als erstes bratet Ihr den Knoblauch und die Paprikawürfel in einem Esslöffel Olivenöl an. Dann gebt Ihr das Tomatenmark dazu und lasst es ganz kurz dem Knoblauch und der Paprika braten. Jetzt gießt Ihr die Brühe in den Topf und gebt den Bulgur dazu. Den Bulgur lasst Ihr dann kurz aufkochen und stellt den Topf dann zum quellen des Bulgurs auf die Seite.

Den weichen und abgekühlten Bulgur (wir geben ihn zum Abkühlen in eine große flache Schale) vermischt Ihr mit den Tomatenwürfelchen, den Frühlingszwiebeln, dem Zitronensaft, den Kräutern, den Gewürzen und dem restlichen Olivenöl zum Bulgursalat.

Den Bulgursalat könnt Ihr jetzt kurz durchziehen lassen und ihn zu kleinen Bällchen geformt in jeweils ein Blatt Römersalat legen und wenn Ihr mögt mit Feta bestreut essen.