

Eisbergsalat mit Bulgur, Gurken und Tomaten

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 150g Bulgur
- » 200ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 8-12 Cocktailtomaten
- » 1 Gurke(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Bd. Minze
- » Salz & Pfeffer
- » 1 TL gem. Kreuzkümmel
- » 1 Prise Zucker
- » 150g Joghurt (natur)
- » 2 EL Zitronensaft
- » 4 EL Öl
- » 1 Kopf Eisbergsalat
- » 2 EL Weißwein-Essig

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

91-120min

Zubereitung

1. Bulgur in der Gemüsebrühe einmal aufkochen, dann ca. 15min zugedeckt quellen lassen.
2. Tomaten waschen und vierteln. Gurke abbrausen, putzen, schälen, würfeln. Zwiebel abziehen, hacken. Minze abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, hacken.
3. Bulgur mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel sowie Zucker abschmecken. Joghurt mit dem Zitronensaft und 1EL Öl verrühren, das Gemüse unterheben. Zugedeckt ca. 60min ziehen lassen.
4. Eisbergsalat putzen, abbrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Salz, Pfeffer, Essig, 3EL Öl verrühren, über den Salat träufeln. Mit dem Gemüse in kleinen Schüsseln anrichten. Bulgur darauf verteilen. Evtl. mit Gurke, einem Klecks Joghurt garnieren.

Dazu passt Fladenbrot.

Nährwerte: 270kcal/E7g/F13g/KH31g pro Portion

angelegt am: 17.11.2003

Rezept-Nr: 707

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke