

Bulgur Salat

i Vor 4000 Jahren begannen die Menschen den Weizen nach heutiger Art zu verwenden: Bulgur war geboren. Bulgur wurde aufgrund seinen Nährstoffen und seiner gesundheitsfördernden Wirkung zu einem Grundnahrungsmittel. Bulgur ist reich an Vitamin B, komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Aufgrund seiner vielfältigen Einsatzweise und seiner sättigenden Eigenschaften wurde Bulgur zur Lieblingspeise von zahlreichen Gladiatoren.

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Bulgur (Weizenschrot), fein gemahlen
- 150 ml kochendes Wasser
- 100 g Zwiebeln, fein gehackt
- 400 g Tomaten, enthäutet, entkernt und gehackt
- 50 g Paprikaschoten, entkernt und gehackt
- 25 g Petersilie fein gehackt
- ½ Teelöffel Paprikapulver
- Salz

Bulgur in eine Schüssel geben und das kochende Wasser löffelweise unterrühren. Zugedeckt 15 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Dann die Zwiebeln zum Bulgur geben und gründlich untermischen. Danach die anderen Zutaten unterrühren und nach Belieben würzen.

Eine Servierplatte mit Weinblättern auslegen und darauf den Bulgursalat anrichten. Sie können ihn auch in einzelnen Portionen auf Rotkohlblättern servieren und Tomatenscheiben und eingelegtes Gemüse dazu reichen.

Zubereitungszeit: 25 min.

Nährwertangaben pro Portion:

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
121	2 g	4 g	17 g



Tipp: Falls es einmal schnell gehen soll, ist auch „Schnellbulgur“ in den Supermärkten erhältlich. Er ist bereits vorgegart und muss nur mehr mit heißem Wasser übergossen werden (Verhältnis 1:1). Dann quillt er ein paar Minuten und kann serviert werden.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/V9ZXTPR>