



Bulgursalat mit Tomate und Paprika

Zutaten für 2 Personen:

- + 80 g Bulgur (Weizengrütze)
- + 500 ml Wasser
- + 2 EL Sojasauce (alternativ Brühe)
- + 2 EL Zitronensaft

- + 2 Tomaten, eher große
- + ½ Salatgurke
- + 1 rote Paprika
- + 2 Zehen Knoblauch
- + 1 Zwiebeln oder 2 Frühlingszwiebeln
- + 1/2 Bund Petersilie
- + 1/2 Bund Basilikum / frische Pfefferminze, wer das mag
- + ½ TL Kreuzkümmel (Cumin)
- + 1-2 EL Tomatenmark
- + 2 EL Olivenöl
- + Salz, Pfeffer,
- + Paprikapulver, rosenscharf

Zubereitung:

Den Bulgur mit dem Wasser, der Sojasauce und dem Zitronensaft kurz aufkochen lassen, von der Kochstelle nehmen und 10 min quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Gurke, Tomaten und die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln häuten und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Petersilie und die Minze waschen und klein hacken.

In einer Salatschüssel die Kräuter mit dem Öl, den Zwiebeln, dem Knoblauch, Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Dann den Bulgur und die Gemüswürfel dazu geben und mindestens 6 Stunden ziehen lassen. Total lecker mit türkischer Joghurtsauce oder Schafskäse und Oliven.

