

Bulgur Salat

Zubereitungszeit: 20 Minuten



Foto: Sven C. Raben

Zutaten für 3 Portionen:

- 100 g Bulgur
- 1 TL KNORR Gemüse Bouillon
- 1 reife Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 1 rote Paprika
- 200 g Salatgurke
- 2 Beutel KNORR Salatkrönung "Paprika-Kräuter"
- 3 EL Öl (z. B. Mazola Keimöl)
- 2 Stiele frische Minze

Zubereitung:

1. Bulgur in einem Topf mit 200 ml Wasser aufkochen, Gemüse Bouillon einrühren und nach Packungsanleitung bei schwacher Hitze garen.

2. Avocado halbieren, den Kern herauslösen, schälen, würfeln und Fruchtwürfeln mit Zitronensaft vermischen. Paprika putzen, Gurke schälen, beides in kleine Würfel schneiden. Alles unter den etwas abgekühlten Bulgur heben.

3. Inhalt beider Beutel Salatkrönung mit Öl und 3 EL Wasser verrühren. Dressing unter den Bulgur-Salat rühren. Minze waschen, in Streifen schneiden und vor dem Servieren unter den Salat mischen.

Tipp: Wer es etwas orientalischer mag verwendet statt Minze frischen Koriander und schmeckt den Salat mit gemahlenem Kreuzkümmel ab.

Tipp: 100 g Schafskäsewürfel untermischen.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 365 kcal/ 1529 kJ

Eiweiß: 7 g

Kohlenhydrate: 33 g

Fett: 22 g