



Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Bulgur-Salat

Bulgur-Salat

250 g Rinatura Bulgur Bio

4 Esslöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

650 ml Wasser

4 Tomaten

4 Frühlingszwiebeln

1 Bündel Petersilie

1 Stängel Minze

5 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

3 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

1 Teelöffel Paprikapulver, scharf

Etwas Salz & Pfeffer

Bulgur Salat

1.

Bulgur gemäß Anweisung zubereiten und abkühlen lassen.

Tomaten würfeln und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken

schütteln, Blätter abzapfen und fein hacken.

Für das Dressing: Olivenöl mit Zitronensaft vermischen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend Tomaten, Frühlingszwiebel und gehackte Kräuter mit dem Bulgur vermengen und das Dressing darüber geben. Etwa 20 min. durchziehen lassen, nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.