

Bulgursalat mit Gurke und Tomate für 2 Pers.



Zutaten:

100 g Bulgur (aus Hartweizen)
200 ml Gemüsebrühe
125 g Salatgurke
1 Möhre
1 Fleischtomate
(es dürfen auch noch andere klein geschnippelte Gemüsesorten dazu)
½ Bund glatte Petersilie
4 Minzeblätter (nach Geschmack)
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Den Bulgur in einem Topf ohne Fett etwas anrösten und mit der Brühe aufgießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. leicht köcheln und ausquellen lassen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen; dabei öfter durchrühren.

Inzwischen die Gurke und Tomate waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhre schälen und fein raspeln. Die Petersilie und Minze waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden (oder grob blättrig lassen, nach Belieben).

Den ausgekühlten Bulgur in eine große Schüssel geben, mit dem Gemüse und den Kräutern mischen. Eine Vinaigrette aus 2 EL Rapsöl, 1 TL Balsamico bianco, Pfeffer, Salz, evtl. eine Prise Zucker (oder Reissirup) und gemahlene Kreuzkümmel zubereiten und über den Bulgur geben. Alles nochmals gut unterheben, evtl. nochmals abschmecken und servieren.

Ein kleines, feines vegetarisches Gericht als leichte Mahlzeit als Mittag- oder Abendessen.

Wer mehr draus machen will, der serviert gebratenen Lachs oder auch geräucherte Forelle dazu. Ebenso passt ein kurzgebratenes Stück Fleisch wunderbar auf den Teller. Für die vegetarische Küche eignet sich gegrillter Schafskäse dazu.

Tipp: Die Vinaigrette nicht zu sauer machen, das schont die sensiblen Magenschleimhäute. Und wem die Tomate auch zu säuerlich ist, der kann gewürfelte Paprika verwenden.

Bulgur kann auch ohne Kochen gar werden. Dazu die doppelte Menge an Wasser aufkochen, über den Bulgur gießen, abdecken, evtl. mal umrühren und stehen lassen. Prima, wenn man tagsüber keine Zeit hat und es abends schnell gehen soll.

Lasst es euch schmecken!