Rezept

Bulgursalat mit Radieschen

Ein Rezept von Bulgursalat mit Radieschen, am 27.04.2024

Zutaten

400 ml	Gemüsebrühe
250 g	Bulgur
3	Frühlingszwiebeln
	Salz
300 g	Joghurt
75 g	Rucola
4 EL	Olivenöl
1 Bund	Radieschen
4 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
	½-1 TL Chiliflocken (ersatzweise ¼-½ TL Cayennepfeffer)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe mit 2 EL Olivenöl erhitzen. Den Bulgur einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. quellen lassen.

2. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Bulgur auflockern, mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und dem restlichen Öl vermischen. Radieschen und Frühlingszwiebeln unterheben.

3. Für das Dressing den Joghurt mit Salz, 6 EL Wasser und den Chiliflocken verrühren.

4. Den Salat noch einmal kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola putzen, dabei die harten Stiele abknipsen. Rucola waschen und trocken schütteln, grob hacken oder kleiner zupfen und kurz vor dem Servieren unter den Salat heben. Die Joghurtsauce dazu reichen.