

Rezept

Bulgursalat mit Ajvar und Knoblauchwurst

Ein Rezept von Bulgursalat mit Ajvar und Knoblauchwurst, am 27.04.2024

Zutaten

150 g rote Zwiebeln	3 EL Olivenöl
250 g Bulgur	2 - 3 TL Baharat (orientalische Gewürzmischung)
750 ml Gemüsebrühe	500 g Tomaten
200 g dünne Landjäger (Knoblauchwurst)	1 Bund glatte Petersilie
250 g Ajvar (Glas)	Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	Chili-Flakes

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 23 g F, 16 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Im Öl in 5-7 Min. weich dünsten. Den Bulgur in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und dazugeben. Mit 2 TL Baharat bestäuben und unter Rühren anbraten. Die Brühe dazugießen und bei starker Hitze aufkochen. Den Bulgur bei schwächerer Hitze in ca. 7 Min. (oder nach Packungsangabe) offen köcheln, dann ausdampfen lassen.
2. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Würste in Scheibchen schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken.
3. Den Bulgur mit dem Ajvar mischen, mit Salz, Pfeffer, Chiliflakes und evtl. mehr Baharat würzen. Wurstscheiben, Tomaten und zwei Drittel der Petersilie unterheben. Den Salat etwas durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit restlicher Petersilie bestreuen.