Rezept

Bulgursalat mit Heidelbeeren

Ein Rezept von Bulgursalat mit Heidelbeeren, am 01.06.2025

Zutaten

200 g	Bulgur
4 EL	Olivenöl
150 g	Heidelbeeren
	Pfeffer
	Salz
150 g	Mais
100 g	Rucola

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 12 g F, 9 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Bulgur in der doppelten Menge Salzwasser nach Packungsanweisung weich garen, dann vollständig abkühlen lassen und in eine Schüssel geben. Sofort mit 2 EL Olivenöl vermengen.

2. Den Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, Heidelbeeren verlesen, kalt abbrausen und ebenfalls abtropfen lassen. Rucola waschen, trocken schütteln, anschließend grob hacken.

3. Die vorbereiteten Zutaten zum Bulgur in die Schüssel geben. Restliches Olivenöl (2 EL) hinzufügen und alles vorsichtig vermengen. Den Salat kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.