

Rezept

Bulgursalat mit Spinat

Ein Rezept von Bulgursalat mit Spinat, am 26.04.2024

Zutaten

400 ml Gemüsebrühe	200 g Bulgur
3 rote Spitzpaprika	1 Bio-Salatgurke (ca. 400 g)
160 g junger Blattspinat	200 g Feta (Schafkäse)
1 Limette	Salz
Pfeffer	4 EL Olivenöl
1/2 TL Chiliflocken	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe aufkochen, den Bulgur dazugeben und bei schwacher Hitze zugedeckt in 15 Min. ausquellen lassen.

2. Inzwischen die Spitzpaprika waschen, putzen, halbieren und entkernen. Die Salatgurke gut waschen und abtrocknen. Beides in kleine Würfel schneiden.

3. Den Spinat verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen, große Blätter klein zupfen. Den Feta zerbröckeln.

4. Für das Dressing die Limette auspressen, den Saft mit Salz, Pfeffer und Öl in einer großen Schüssel verrühren.

5. Den Bulgur mit einer Gabel auflockern und mit Paprika, Gurke und Spinat im Dressing wenden. Den Salat abschmecken und mit Feta und Chiliflocken bestreuen.