Rezept

Bulgursalat mit Spitzpaprika

Ein Rezept von Bulgursalat mit Spitzpaprika, am 30.05.2025

Zutaten

150 g	Bulgur (grober Hartweizengrieß)
1	rote Spitzpaprikaschote
2 Bund	Petersilie
3 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
	3-4 EL Olivenöl
1	kleine Salatgurke
1	kleine Zwiebel
4	Tomaten
	Salz
1 TL	edelsüßes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 10 g F, 6 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Den Bulgur mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 15 Min. quellen lassen. Inzwischen die Gurke schälen und klein würfeln. Paprikaschote waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, und fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen grob hacken.

2. Die Tomaten überbrühen und häuten. Stielansätze entfernen, das Fruchtfleisch hacken, samt Saft und Kernen zum Bulgur geben. Mit den übrigen vorbereiteten Zutaten untermischen.

3. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Öl zu einer Marinade verrühren, unter den Salat mischen. Diesen 1 Std. kalt stellen, dann nochmals abschmecken.