

Rezept

Bulgursalat mit Tomate und Feta

Ein Rezept von Bulgursalat mit Tomate und Feta, am 28.04.2024

Zutaten

180 g Bulgur	360 ml Gemüsebrühe
2 EL Aceto balsamico bianco	4 EL Öl
Salz	Pfeffer
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel	1 getrocknete Dattel (entsteint)
1 weiße Zwiebel	4 Tomaten
1 Bio-Mini-Salatgurke	1 kleines Bund Petersilie
4 EL geröstete Pistazien	200 g Feta-Schafskäse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 25 g F, 18 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Den Bulgur in einem Sieb abwaschen und in einen kleinen Topf geben. Die Gemüsebrühe dazugießen, einmal kräftig aufkochen und anschließend den Bulgur auf der ausgeschalteten Herdplatte 15-20 Min. mit geschlossenem Deckel ausquellen lassen.
2. Inzwischen in einer Schüssel den Balsamico bianco mit dem Öl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel verrühren. Die Dattel in sehr feine Würfel schneiden und diese unter die Balsamico-Vinaigrette rühren.
3. Die Zwiebel schälen, halbieren und sehr fein würfeln. Die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Die Stielansätze, nach Belieben auch die Kerne, entfernen. Die Gurke putzen und schälen, längs halbieren und die Kerne nach Belieben mit einem Teelöffel auskratzen. Tomate und Gurke fein würfeln und mit den Zwiebeln zur Dattel-Vinaigrette geben. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, sehr fein schneiden und bis auf einen kleinen Rest ebenfalls dazugeben. Die Vinaigrette gut verrühren.
4. Den gequollenen Bulgur mit einer Gabel auflockern, evtl. vorhandene Flüssigkeit abgießen. Anschließend den Bulgur in die Salatschüssel geben und mit den übrigen Zutaten vorsichtig vermischen. Den Salat evtl. noch etwas ziehen lassen, dann mit Pfeffer und Salz abschmecken und auf vier große Gläser verteilen.
5. Die Pistazien schälen und die Kerne hacken. Den Feta zerbröckeln und mit den Pistazienkernen und der restlichen Petersilie auf den Salaten verteilen.