

Rezept

Bulgursalat mit Zuckerschoten

Ein Rezept von Bulgursalat mit Zuckerschoten, am 25.04.2024

Zutaten

400 ml Gemüsebrühe	200 g Bulgur
150 g Zuckerschoten	Salz
je 1 rote und hellgrüne Spitzpaprikaschote (ca. 180 g)	3 Frühlingszwiebeln
1 Bio-Zitrone	1 Bund Petersilie
4 EL Olivenöl	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 40 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe aufkochen, Bulgur einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. quellen lassen. Inzwischen die Zuckerschoten waschen, putzen, schräg halbieren und in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Spitzpaprika halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 1/2 cm dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter grob hacken.
2. Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Schale fein abreiben und unter den Bulgur mischen. Bulgur abkühlen lassen.
3. Die Zitrone auspressen, 3-4 EL Saft mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Zuckerschoten, Paprika und Frühlingszwiebeln in der Sauce wenden. Abgekühlten Bulgur und die Petersilie untermischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit scharfem Joghurt (unten) servieren.