

Rezept

# Express-Bulgursalat

Ein Rezept von Express-Bulgursalat, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>300 ml</b> Gemüsebrühe	<b>150 g</b> Bulgur
<b>100 g</b> Schafkäse (Feta)	<b>8</b> Kirschtomaten
<b>1 Dose</b> Thunfisch (ca. 185 g Abtropfgewicht)	<b>3</b> Frühlingszwiebeln
½ Zitrone	<b>150 g</b> Joghurt
½ TL getrockneter Oregano	<b>1</b> Knoblauchzehe (nach Belieben)
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

## Zubereitung

1. Die Brühe in einem Topf zusammen mit dem Bulgur aufkochen und 10 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Inzwischen den Schafkäse klein würfeln, die Tomaten waschen und klein schneiden. Den Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Die Zitrone auspressen. Den Topf mit dem Bulgur zum Abkühlen mind. 15 Minuten in kaltes Wasser stellen.
3. Inzwischen Zitronensaft, Joghurt und Oregano verrühren. Nach Belieben von der Knoblauchzehe den Strunk abschneiden und die Zehe dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken und mit dem Bulgur und allen übrigen Zutaten vermischen.