Rezept

Gurkensalat mit Bulgur

Ein Rezept von Gurkensalat mit Bulgur, am 23.05.2025

Zutaten

150 g	Bulgur
1 TL	Chiliflocken
3 Stängel	Minze
3	Tomaten
1 Bund	Frühlingszwiebeln
	Pfeffer
8	schwarze Oliven (ohne Stein)
	Salz
3 Bund	Petersilie
500 g	Mini- Salatgurken
1	grüne Paprikaschote
4 EL	Zitronensaft
5 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Den Bulgur in eine Schüssel geben, salzen und mit den Chiliflocken bestreuen. 150 ml kochend heißes Wasser darüberträufeln und den Bulgur zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Die Gurken waschen, längs vierteln und in grobe Stücke schneiden. Die Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, häuten und die Stielansätze entfernen, das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

3. Den Bulgur mit einer Gabel auflockern. Kräuter, Gurken, Tomaten, Paprikaschote und die Frühlingszwiebeln unterheben. Den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verquirlen, bis sich das Salz aufgelöst hat. Den Salat mit der Sauce vermischen und ca. 1 Std. durchziehen lassen.

4. Zum Servieren den Salat nochmals durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Oliven garnieren.