

Rezept

Petersilien-Avocado-Bulgur

Ein Rezept von Petersilien-Avocado-Bulgur, am 24.09.2023

Zutaten

¼ l Gemüsebrühe	150 g grober Bulgur
2 EL Zitronensaft	1 TL Akazienhonig
½ TL Salz	1 EL Olivenöl
2 kleine Avocados	2 große Bund Petersilie
50 g grüne Oliven	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 428 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen, den Bulgur einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Min. köcheln. Vom Herd nehmen und etwa 5 Min. ausquellen lassen.

2. Zitronensaft mit Honig, Salz und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Avocados schälen, halbieren und den Stein herauslösen. Das Fruchtfleisch klein würfeln und sofort mit der Vinaigrette mischen.

3. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und nicht ganz fein hacken. Oliven fein hacken, mit Bulgur, Petersilie und Avocadowürfel gut mischen.