

Rezept

# Petersiliensalat mit Bulgur

Ein Rezept von Petersiliensalat mit Bulgur, am 12.09.2024

## Zutaten

<b>4 EL</b> Olivenöl	Salz
<b>50 g</b> Instant-Bulgur	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>100 g</b> Petersilie	<b>3</b> Tomaten
<b>1</b> grüne Spitzpaprika	<b>2-3 EL</b> frisch gepresster Zitronensaft
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

## Zubereitung

1. In einem kleinen Topf 50 ml Wasser und 1 EL Öl aufkochen und leicht salzen. Bulgur einstreuen und kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Min. quellen, anschließend offen auskühlen lassen.

---

2. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in Ringe schneiden. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob zerschneiden. Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen, die Kerne mit einem Löffel herauslösen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Paprika halbieren, putzen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Übriges Öl mit 2 EL Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bulgur mit einer Gabel auflockern und mit den restlichen Zutaten mischen, eventuell nochmals mit Salz und Zitronensaft abschmecken und möglichst 20 Min. durchziehen lassen.