

Sommerlich, leichter Bulgursalat

Zutaten für 6 Portionen:

- 100 g** Bulgur, instant
- 200 ml** Salzwasser
- 300 g** Paprika, gelb, rot, grün
- 200 g** Tomaten
- 1** Zwiebel
- 150 g** Salatgurke
- 150 g** Weintrauben, grün kernlose



Für das Dressing:

- 1 kl. Bund** Minze
- 1 kl. Bund** Petersilie
- ½** Zitrone(n), den Saft davon
- 4 EL** Olivenöl
- 1 EL** Ahornsirup oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- n. B.** Blattsalat, verschiedene Sorten

Zubereitung:

Den Bulgur mit kochendem Salzwasser übergießen und ausquellen lassen. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und ziemlich klein würfeln. Die Tomaten halbieren, den Strunk herausschneiden und die Samen entfernen. Ebenfalls fein würfeln. Die Salatgurke schälen, längs halbieren und in sehr dünne Scheibchen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Trauben halbieren.

Für das Dressing die Kräuter waschen, trocknen und hacken. Mit den restlichen Zutaten vermischen und die Hälfte des Dressings zum Bulgur geben und unterrühren.

Die Blattsalate waschen und auf den Tellern verteilen. Paprika, Tomate, Zwiebeln und Gurke zum Bulgur geben und vermischen. Auf den Blattsalaten anrichten und die Trauben und das restliche Dressing darauf verteilen.

Guten Appetit!