

REZEPT - BULGURSALAT



Unser Rezept für den Bulgursalat lässt sich im Handumdrehen ganz einfach auch in der Ferienunterkunft zubereiten.

Omega Kerne/
Samen-Mix von
GEFRO als Extra
für den Salat



Bulgursalat

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Bulgur (alternativ Couscous)
- 4 EL Olivenöl (z. B. von GEFRO)
- Saft einer halben Zitrone
- 4 EL Rosinen
- 12 Kirschtomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Stange Staudensellerie
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Omega Kerne (z. B. von GEFRO)
- 2 EL Honig
- Pfeffer
- Salz
- Leeres Marmeladenglas

So bereiten Sie den Bulgursalat zu:

Gießen Sie in eine Schüssel einen ½ Liter kochendes Wasser auf 250 g Bulgur und eine Hand voll Rosinen und lassen beides quellen. Währenddessen waschen Sie Staudensellerie und Frühlingszwiebeln und schneiden beides in feine Scheiben und die Tomaten halbieren Sie. Dann mischen Sie in einem leeren Marmeladenglas Öl, Zitrone und Tomatenmark mit 75 ml Wasser zu einer Vinaigrette und schmecken diese mit Honig, Salz und Pfeffer ab. Die fertige Salatsoße rühren Sie zusammen mit Sellerie und Zwiebeln unter den gequollenen Bulgur und mengen alles gut durch. Fertig!

Tipp: Bereiten Sie die Vinaigrette schon zu Hause vor, dann ist der Salat vor Ort noch schneller zubereitet und Sie müssen weniger Zutaten mitnehmen.

Olivenöl von GEFRO
für Ihren Salat

