

## SOMMERLICH FRISCHER BULGURSALAT

Dieser Salat wie aus 1001 Nacht ist perfekt für laue Sommerabende. In den frischen Kräutern und dem Gemüse verstecken sich viele Vitamine und der Bulgur enthält wertvolle Nährstoffe. Und dank den Ballaststoffen hält der grobe Weizengriess schön lange satt.

Zutaten (XX Personen)	
200 g	grober Bulgur
400 ml	Gemüsebouillon
1	Salatgurke (ca. 300g)
2	Fleischtomaten
2	Karotten
1 Bund	glatte Petersilie
1 Zweig	Minze
1	unbehandelte Zitrone
Dressing	
4 EL	Olivenöl
1 EL	heller Balsamico-Essig
1 EL	Zitronensaft
	Kreuzkümmel
	Muskat

- 1. Bulgur zubereiten. 1/2 TL Zitronenschale (je nach Geschmack auch mehr) abreiben. In einem heissen Topf den Bulgur ohne Fett ca. 1 Minute rösten. Die Bouillon und die Zitronenschale hinzugeben, aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten aufquellen lassen. Vom Herd nehmen und beim Abkühlen mehrmals durchrühren, damit der Bulgur nicht verklebt.
- 2. Gemüse schneiden. Währenddessen das Gemüse und die Kräuter gut waschen. Die Gurke wenn gewünscht schälen, dann in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und ebenfalls in Würfen schneiden. Die Karotten allenfalls schälen und fein raspeln. Die Blätter der Petersilie und Minze abzupfen und fein hacken.
- **3. Dressing mischen.** Essig und Zitronensaft in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und je einer Prise Kreuzkümmel und Muskat verrühren. Anschliessend Olivenöl dazu geben und gut verquirlen.
- **4. Anrichten.** Abgekühlten Bulgur mit Gemüse und Kräutern mischen und das Dressing unterrühren. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

