

BULGURSALAT (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
einige Salatblätter, z. B. Eisberg oder Kopfsalat
200 g Bulgur, fein gekörnt
100 ml heißes Wasser
6 EL Albaöl/Albaöl Olive
50 g Tomatenmark
1 TL Salz
Pfeffer
Saft einer halben Zitrone
3 Tomaten, in feine Würfel geschnitten
1 rote Pfefferschote, fein gehackt
½ Bund gehackte, glatte Petersilie
1 – 2 fein geschnittene Lauchzwiebeln

Zubereitung
Den Bulgur mit dem heißen Wasser verrühren. Tomatenmark und Albaöl dazugeben und mit der Gabel etwas kneten.
Tomaten, Petersilie, Lauchzwiebeln und Pfefferschote unterheben.
Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
Ein bis zwei Stunden durchziehen lassen und eventuell noch etwas Wasser zugeben.

Tipp
Eine fruchtige Note bekommt der Bulgursalat, wenn man vor dem Servieren 2 EL Granatapfel-Saft unterrührt.
Bulgursalat sieht dekorativ aus und macht sich gut auf jedem Party-Buffet. In ein Salatblatt eingewickelt, kann er auch aus der Hand gegessen werden.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
348 kcal | 19 g Fett | 6 g Eiweiß | 39 g Kohlenhydrate | 0,27 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®