

Bulgursalat

Zutaten für 8 Personen

400 g	grober Bulgur
500 ml	heißes Wasser
2 Stangen	Lauchzwiebeln
2 Stück	Karotten
1 gelbe	Paprika
1 Stück	Gurke
4 Stück	Tomaten
4 Stiele	Minze
1 gr. Bund	Petersilie
2-3	Zitronen
300 g	Tomatenmark
1 EL	Paprikapulver, scharf
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
10 EL	geschmacksneutrales Öl (z.B. Traubenkernöl)
1 Schuss	weißer Balsamico
Etwas	Salz



Zubereitung:

Bulgur in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit gesalzenem heißen Wasser übergießen, bis er gerade bedeckt ist. Umrühren und etwa 8-10 Min. ausquellen lassen, bis der Bulgur weich ist.

Das Gemüse waschen. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Karotten schälen und Tomaten entkernen.

Alles Gemüse in sehr kleine Würfel schneiden. Kräuter fein hacken und Zitrone auspressen.

In einem kleinen Topf 5 EL Öl erhitzen. Karotten- und Paprikawürfel 3 Min. leicht andünsten. Anschließend das Tomatenmark dazugeben und mit etwas Wasser glatrühren. Ein wenig von der Minze dazugeben, damit sich der feine Minzgeschmack langsam entfalten kann. Abkühlen lassen, über den Bulgur geben und gut vermengen. Aus den restlichen Zutaten (Lauchzwiebeln, Tomaten- und Gurkenwürfeln, Zitronensaft, Essig, Kräutern und Gewürzen) das Dressing zubereiten. Das Öl erst am Ende unterrühren.

Dressing mit der Bulgurmasse gut vermischen.

Mit Öl, Zitronensaft und Salz abschmecken.