

Bulgursalat

4 Personen	
200 gr.	grober Bulgur
400 ml	Gemüsebrühe
2	Fleischtomaten
2	Möhren
1	Paprika
½ Pk.	Feta
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
1 Zweig	Minze
Pfeffer, Muskat, Salz	
Dressing:	
4 Essl.	Olivenöl
1 Essl.	heller Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel	

Bulgur in einem heißen Topf ohne Fett etwa 1 Minute anrösten. Die Brühe hinzugießen, alles aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Minuten ausquellen lassen. Abkühlen lassen, dabei mehrmals durchrühren.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Tomaten und Paprika waschen, halbieren und in kleine Würfel schneiden, dabei Kerne und Stielansatz entfernen. Die Möhre putzen, schälen und fein raspeln. Die Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Schafskäse würfeln und untermengen.

Für die Vinaigrette den Essig in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer sowie jeweils einer Prise Zucker und Kreuzkümmel verrühren. Anschließend das Öl unterschlagen.

Den abgekühlten Bulgur in einer großen Schüssel mit Gemüse und Kräutern mischen und die Vinaigrette unterrühren. Zum Servieren den Salat mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.