Anke Scheld

Beraterin für Ernährung und Heilpflanzenkunde,
Wildkräuterpädagogin

Bulgur-Sommersalat

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Bulgur (ungebleicht)
1 gelbe Paprikaschote
4 größere Tomaten
1 Salatgurke
1 mittelgroße rote Zwiebel
1 Bund Petersilie
1 Glas/Dose Kichererbsen (ca. 350 g)
Je 2 EL Kürbis- und Sonnenblumenkerne
50 g Tomatenmark + 4 EL Wasser
6 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl (nativ)
1 gehäufter TL Honig oder Ahornsirup
1 TL Paprikapulver
(Kräuter-) Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte:

1.
Koche den Bulgur nach Packungsanweisung mit Kräutersalz.
Gib ihn zum Abkühlen in eine Salatschüssel.

2.
Wasche und bereite Gemüse, Zwiebel und Petersilie vor.
Würfele das Gemüse, schneide die Zwiebel in kleine Würfelchen und hacke die Petersilie.
Rühre die hier vorbereiteten Zutaten unter den abgekühlten Bulgur.

3.
Schütte die Kichererbsen in ein Sieb mit Schüssel darunter und lass sie etwas abtropfen.
Fange die Flüssigkeit auf und hebe sie evtl. für einen Nachtisch auf (siehe unten).
Gib die Kichererbsen zusammen mit den Kürbis- und Sonnenblumenkernen zum Bulgur.

4.
Verrühre Tomatenmark, Wasser, Zitronensaft, Olivenöl und Honig gründlich miteinander.
Würze und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
Vermische die Salatzutaten gut mit dieser Marinade und lass den Salat noch etwas durchziehen.

Tipp:

- *Der Salat passt gut zum Grillen oder in einem gut verschließbaren Glas verpackt zum Mitnehmen.*
- *Er kann mit Fetakäse und / oder Oliven verfeinert werden.*
- *Statt Bulgur kann auch Grünkern verwendet werden, als ganzes Korn muss es nur wesentlich länger (in Gemüsebrühe) garen (ca. 45-60 Min.)*