



Bulgur Salat mit Gurke und Pistazie

Zutaten für 4 Personen:

100 g Bulgur
220 g Gemüsebrühe
1/2 Salatgurke
200 g Feta
30 g getrocknet Tomaten in Öl
30 g Pistazien, gesalzen
1 kleine rote Zwiebel
80 g Babysalat-Mischung
Salz / Pfeffer
Kräutersalz



Für das Dressing:

4 EL Olivenöl
3 EL Weißweinessig
1 EL Sojasauce
1 EL Senf
1 TL Ahornsirup (alternativ Honig)

Zubereitung:

Den Bulgur 8 Min. im Topf mit heißer Gemüsebrühe quellen lassen. Gurke halbieren und in Scheiben schneiden. Feta in Würfel schneiden. Tomaten in feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Alle Dressingzutaten mit dem Schneebesen glattrühren. Salatzutaten mit dem Dressing mischen, mit Pfeffer + Salz, sowie Kräutersalz abschmecken.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lalalecker.de