

Bulgur - Salat

Zutaten:

325 g Bulgur
2 Zucchini
3 Paprika
200 g Champignons
250 g Cherry - Tomaten
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Dose Mais
Salz, Pfeffer, Kurkuma, Koriander, Öl

Zubereitung:

- Bulgur mit 750 ml kochendem Wasser übergießen.
- Abgedeckt 45 Minuten weichen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- Beides in Öl glasig dünsten.
- Zucchini und Pilze in kleine Stücke schneiden.
- Stücke zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten mitdünsten.
- Paprika, Tomaten und Frühlingszwiebeln klein schneiden.
- Alles zusammen mit dem Mais unter den Bulgur mischen.
- Mit den Gewürzen abschmecken.
- Mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
- Gekühlt servieren.