

Bulgursalat

ZUTATEN:

Für den Salat:

50 g Bulgur
125 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
10 Cocktailtomaten
1/2 Salatgurke
100 Schafskäse (leicht)
gehackte Petersilie
gehackte Basilikumblätter

Für das Dressing:

150 g Magermilchjoghurt
2 TL Zitronensaft
1 TL Honig
2 EL Olivenöl
Salz / Pfeffer

ergibt 2 Portionen

ZUBEREITUNG:

Den Bulgur mit der kochenden Brühe übergießen und ca. 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in feine Würfel schneiden, Cocktailtomaten vierteln (oder achteln - je nach Größe) die Gurke schälen, längs vierteln, Kerne entfernen und Würfel schneiden. Den Schafskäse ebenfalls würfeln.

Bulgur, Zwiebel, Tomaten, Gurke, Schafskäse, Petersilie und Basilikum vermischen.

Für das Dressing den Joghurt mit Zitronensaft, Honig und Olivenöl verrühren und würzen.

Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat gießen.

