



## Bulgur-Salat

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Bulgur-Salat

- 200 g Bulgur - über einem Sieb waschen
- 230 g Bio-Salatgurke - halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden
- 3 Tomaten - in kleine Würfel schneiden
- ½ gelbe Paprika - entkernen und in kleine Würfel schneiden
- 1 Frühlingszwiebel - in feine Ringe schneiden
- 2 EL Gojibeeren
- 2 EL Mandelsplitter

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 Bio-Zitrone – davon 5 EL Saft + ½ TL Abrieb
- 3 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Edelhefeflocken
- 2 EL fein geschnittene Minzeblätter
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 1 Stunden

Für den Bulgur-Salat die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und den Bulgur einrühren. Die Temperatur sofort herunterschalten und 15 Min. leicht köcheln lassen. Dann die Herdplatte abschalten, den Topf abdecken und 30 Min. quellen lassen; anschliessend abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb, Tamari, Hefeflocken sowie Salz und Pfeffer zubereiten und beisetstellen.

Das gesamte Gemüse vorbereiten und zusammen mit den Gojibeeren, den Mandelsplittern und dem abgekühlten Bulgur in eine grosse Schüssel geben. Dann gut vermengen, das Dressing darübergeben, Minze und Petersilie unterheben und etwa 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Bulgur-Salat vor dem Servieren noch einmal vermengen und abschmecken.

## Verschenken Sie ein Abo unserer Foodscout – Unser veganes Rezepte-Magazin

Mit einem Abo unseres [vegane Rezepte-Magazins foodscout](#) schenken Sie pro Jahr vier *foodscout*-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit

foodscout zum Kinderspiel. Denn die Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

In jeder *foodscout* gibt es überdies Schwerpunktthemen, z. B. vollwertige Brote und Brötchen, fermentierte Speisen, raffinierte Aufläufe, bunte Gemüsenudeln, vegane Frühstücksideen, orientalische Snacks und vieles mehr. Auch wird stets eine Landesküche vorgestellt, mal indisch, mal vietnamesisch, gerne auch mediterran oder zur Abwechslung mexikanisch. Ergänzt werden die Rezepte von vielen Informationen rund um gesundes Kochen, gesunde Zubereitungsmethoden, Lebensmittelporträts und vieles mehr. Sie können hier einen Blick in [die letzte foodscout-Ausgabe](#) werfen.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
- In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
- In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 308 kcal
- Kohlenhydrate: 49 g
- Eiweiss: 8 g
- Fett: 8 g