

Bulgursalat - mediterran

Zutaten für 3 Portionen

Für den Bulgursalat

- 300 g Knollensellerie - schälen, in 1-cm-Würfel schneiden
- 150 g Bulgur - in einem Sieb spülen
- 50 g Tomaten, getrocknet - in feine Streifen schneiden
- 20 Datteltomaten - waschen, halbieren

Weitere Zutaten und Gewürze

- 500 ml Gemüsebrühe
- 350 g passierte Tomaten
- 100 g Sojajoghurt
- 3 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Mandelmus
- 2 EL Kapern - hacken
- 1 TL grüner Pfeffer, eingelegt
- 3 EL gehacktes Basilikum
- 1 TL gehackter Thymian
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Für den Bulgursalat die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Bulgur 10 Min. weichkochen. Dann über einem Sieb abgiessen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit das Öl in einem Topf erhitzen und den Sellerie darin 3 - 4 Min. andünsten. Dann die Kapern und den grünen Pfeffer dazugeben, mit den passierten Tomaten auffüllen, Tamari und Salz zugeben und das Ganze 10 Min. köcheln lassen.

Den gegarten Bulgur in die Tomatensauce geben, das Mandelmus einrühren und ca. 15 Min. abkühlen lassen.

Zwischenzeitlich den Joghurt in eine Salatschüssel geben und die getrockneten Tomaten, die Datteltomaten sowie den Thymian unterheben.

Sobald der Bulgur abgekühlt ist, diesen ebenfalls in die Schüssel geben, das Basilikum dazugeben und gut vermengen.

Den Bulgursalat mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 393 kcal, Kohlenhydrate: 56 g, Eiweiss: 15 g, Fett: 11 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/bulgursalat-mediterran.html>