



# Orientalischer Bulgur - Gemüse Salat

- **Küche:** Orientalisch
- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '5-6', 'yield' : '' });
```

Einfach und schnell gemacht, orientalisches, bunt, für jeden Tag

## Zutaten

- 200 g feiner Bulgur
- 1 kleiner, roter Gemüsepaprika in kleinen Würfeln
- 150 g grüne Gurke in kleinen Würfeln
- 2 Stangen Frühlingslauch in feinen Ringen
- 200 g vollreife Tomaten in kleinen Würfeln
- 2 El Pinienkerne, angeröstet, grob gehackt
- 1 kleines Bündel glatte Petersilie, gehackt
- ½ Bündel frische Minze, gehackt
- Saft und Abrieb 1 Limone
- Je ½ Tl gestoßener Koriander, Kreuzkümmel und scharfer Paprika
- 5 El Olivenöl

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

### Schritt2

Zunächst den Bulgur mit einem ½ l kochendem Wasser übergießen, eine 1/2 Stunde quellen lassen. Danach prüfen ob die Körner weich sind.

### Schritt3

Die Pinienkerne in einer Stielpfanne ohne Fett, hellbraun anrösten und grob hacken. Petersilie und Minze hacken, Gewürze stoßen oder mörsern, Gemüse würfeln.

#### **Schritt4**

Der Dressing:

#### **Schritt5**

Abrieb einer ½ Limone mit dem Limonensaft, Salz, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel und Paprikapulver zu einem Dressing verrühren und mit dem Olivenöl „aufziehen“ ,unterrühren.

#### **Schritt6**

Den Bulgur ,falls nötig, abtropfen lassen und mit dem Dressing anmachen / mengen.

#### **Schritt7**

Das Gemüse und die gehackten Pinienkerne, sowie die Kräuter unterheben; durchziehen lassen.

**Rezeptart:** Salatrezepte **Tags:** einfach und schnell, für jeden tag, preiswert, schmeckt der ganzen familie

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/orientalischer-bulgur-gemuese-salat/>