

## Libanesischer Bulgur-Salat

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

### Sauce

½ **unbehandelte Zitrone**, wenig abgeriebene Schale und ganzer Saft

2 Esslöffel **Olivenöl**

4 Esslöffel **kräftige Gemüsebouillon** alles in einer grossen Schüssel gut verrühren

nach Bedarf **Salz und Pfeffer aus der Mühle** würzen

### Salat

1 Esslöffel **Bratbutter** in einer Pfanne warm werden lassen

125 g **Bulgur** dünsten

3 dl **Gemüsebouillon** dazugießen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln, bis die Kochflüssigkeit eingekocht ist. Mit einer Gabel lockern, in die Sauce geben, mischen

3 **Bundzwiebeln mit dem Grün**, nur Grün in Ringen\*

1 kleine **Gurke**, z. B. Nostrano, quer halbiert, eine Hälfte beiseite gestellt, Rest entkernt, in 5 mm grossen Würfeln

2 **Tomaten**, entkernt, in 5 mm grossen Würfeln

2 Esslöffel **glattblättrige Petersilie**, gehackt

2 Esslöffel **Pfefferminzblätter**, in feinen Streifen alles darunter mischen

2 Zweiglein **Pfefferminze** zum Garnieren

**Servieren:** beiseite gestellte Gurke in dünne Scheiben schneiden, auf Teller verteilen. Salat darauf anrichten, garnieren.

**Hinweis:** Bulgur wird in der orientalischen Küche verwendet und besteht aus Hartweizenkörnern, die vorgekocht, getrocknet und geschrotet werden.

**Pro Person:** 23 g Fett, 10 g Eiweiss, 52 g Kohlenhydrate, 1929 kJ (461 kcal)

\* Bundzwiebeln ohne Grün für die Hackfleischspiessli verwenden.

