

Buchweizenbulgur-Salat mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Tasse Buchweizenbulgur
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1/2 Salatgurke
- 1 rote Paprika
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund frische Petersilie
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Den Buchweizenbulgur in einem Topf trocken anrösten, bis er nussig duftet, mit Gemüsebrühe ablöschen, 3 Minuten kochen und anschließend 15-20 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen. Den gekochten Buchweizenbulgur abkühlen lassen.

Die halbe Salatgurke längs vierteln, entkernen und würfeln. Paprika putzen, entkernen und ebenfalls würfeln. Frühlingszwiebeln und Petersilie putzen und feinhacken. Das gewürfelte Gemüse mit Petersilie in einer großen Schüssel vermengen.

Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.

Den gekochten Buchweizenbulgur unterheben und den Salat gut durchziehen lassen.