

Bulgur-Salat

Mit Roten Grillern

Zeit: 60 Min

Schwierigkeit: Leicht

Kategorie: Salat

Den Bulgur-Salat kannst du ideal mitnehmen: Ins Büro, zum Picknick oder zum Brunch. Schmecken tut er garantiert allen! Und eine Portion hat gerade einmal 224 Kalorien. Du sparst dir dank der Roten Griller 80 % Fett.

Zutaten

Portionsgröße: 4 Person(en)

160 g	Bulgur
0,5 Liter	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
1	kleine rote Chilischote
2 EL	Rapsöl
2 EL	Balsamicoessig
1 TL	Zitronensaft
	Pfeffer aus der Mühle
500 g	Tomaten
1	Zwiebel(n)



6

[ROTE GRILLER, 240 G](#)

4,49

(18,71/1kg)

inkl. MwSt. zzgl. Versand

2 EL frische Petersilie

1 Avocado

Zubereitung

1. Bulgur nach Anweisung auf der Verpackung mit der Gemüsebrühe zubereiten. Knoblauchzehe und Chilischote fein hacken, mit der Hälfte des Rapsöls und etwas Pfeffer, Balsamicoessig, frischen Kräutern und Zitronensaft verrühren.
2. Tomaten waschen, klein schneiden und zum Dressing geben. Avocado klein schneiden und ebenfalls zum Dressing geben. Anschließend den erkalteten Bulgur unterheben.
3. Petersilie und Zwiebel fein hacken und zum Salat geben. 30 Minuten ziehen lassen.
4. Währenddessen die Roten Griller in Scheiben schneiden und mit dem restlichen Rapsöl anbraten. Mit dem

Bulgur-Salat servieren.