

Bulgursalat



150 g	Bulgur
1	Paprikaschoten rot
1 Bund	Petersilie
2	Frühlingslauch
1	Knoblauchzehe
1	Schalotte
1	Tomaten
¼	Gurke
4 EL	Öl
1 EL	Essig

Salz, Kreuzkümmel, Chili
Minze

Bulgur in eine große Schüssel geben, heißes Wasser auffüllen, so dass die Grütze gerade bedeckt ist. Reichlich salzen und ca. 10 min quellen lassen.

In der Zwischenzeit Paprika, Tomate, Gurke, Knoblauch und Zwiebel fein würfeln, die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und die Petersilie hacken. Essig und Öl unterrühren. Abschmecken und evtl. noch mal würzen. Die restlichen Zutaten untermischen.

Für ein Buffet in kleine Gläser füllen, mit Petersilie garnieren