

REZEPT

BULGUR SALAT

ZUTATEN

1 Tasse Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten
1 kleine Zwiebel
1 Paprika
50 g Räuchertofu
1 Teelöffel gerösteten Sesam
Saft einer halben Zitrone
½ Teelöffel Paprikapulver
2 Esslöffel Essig
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer und Chiliflocken
Optional: Hummus

ZUBEREITUNG

Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten.
Zwiebel, Paprika und Räuchertofu klein schneiden und in eine Schüssel geben.
Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und ebenfalls in die Schüssel geben.
Bulgur abtropfen und mit den restlichen Zutaten vermischen.
Nun die Gewürze, den Zitronensaft, Essig und Öl untermischen.
Optional: Hummus unter den Salat mischen oder auf den Salattellern verteilen. (siehe Bild)

PORTIONEN: 2 Portionen

COPYRIGHT BY STARDUSTANDPANTRIES.DE 