Warme und kalte Snacks

BULGUR-LINSENSALAT

ZUTATEN FÜR CIRCA 4 PORTIONEN

- 150 g Bulgur
- 400 ml Wasser
- 60 g Linsen
- 1 Stk Schalotte
- 100 g Gurke
- 100 g Paprika
- 2 Stk Tomaten
- 1 Stk Zitrone
- 1 Stk Knoblauchzehe
- 1 TL Honig
- 4 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, frische Minzeblätter, Zitronenabrieb, Salatblätter

Warme und kalte Snacks

ZUBEREITUNG

400 ml Wasser zum Kochen bringen, Bulgur zugeben, kurz aufkochen und ausquellen lassen.

Nach dem auskühlen mit den Gewürzen abschmecken, Zitrone abreiben und Saft auspressen und ebenfalls zugeben.

Minze hacken, Schalotte, Gurken, Paprika und Tomaten in feine Würfel schneiden, gemeinsam mit den gekochten Linsen untermischen.

Nach Geschmack mit Essig nachsäuern, mit Olivenöl fertigstellen.

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz

Rezept und Bild: KErn