

# Bulgur Salat



- 300g Bulgur
- 450ml Wasser
- 8 EL geschnittener Frühlingslauch
- 1 Salatgurke
- 3 große Tomaten
- 1 Tube Tomaten Mark
- 1 rote Zwiebel
- 1/2 Zitrone
- 1 kleine Limette
- 1 Gemüse Brühwürfel
- 2 EL frische Minze
- eine Prise Salz
- eine Prise Pfeffer

1. Als Erstes den Bulgur 10 Minuten lang in Brühe kochen.
2. Den Frühlingslauch waschen, klein hacken und in eine große Schüssel geben.
3. Die Gurke ebenfalls waschen, in kleine Stifte schneiden und zu dem Lauch geben.
4. Nach 10 Minuten die Brühe abschütten und den Bulgur zur Seite stellen.
5. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Stifte schneiden.
6. Nun die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden.
7. Jetzt die Tomaten und die Zwiebel ebenfalls in die Schüssel geben.
8. Die frische Minze waschen, etwas klein hacken und mit den anderen Zutaten vermischen.
9. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.
10. Den Bulgur bei mittlerer Stufe in die Pfanne geben und mit Salz & Pfeffer würzen.
11. Das Tomatenmark hinzugeben und alles gut verrühren.
12. Den Bulgur nun abkühlen lassen, dann mit dem Gemüse verrühren.
13. Zum Schluss den Limetten und Zitronensaft hinein träufeln, verrühren und kalt stellen.

Das Rezept stammt von [Naturgesunderalltag.de](http://Naturgesunderalltag.de)