



Tomate & Gurke mit Bulgur

🕒 20 Min. 👤 2 Portionen

Zutaten

250 g Bulgur

200 g Cherrytomaten, halbiert

1 Gurke, gewürfelt

1 kleine rote Zwiebel, fein
gehackt

2 EL Hefeflocken

Salz nach Geschmack

3 EL Olivenöl

optional: gemahlener Koriander
nach Belieben

Anleitung

- Bulgur mit der doppelten Menge Wasser kurz aufkochen und 10 Minuten quellen lassen.
- Währenddessen das Gemüse waschen und zerkleinern.
- Die Zwiebeln können bei Bedarf kurz in etwas Öl glasig angedünstet werden. So verlieren sie die Schärfe.





- In einer großen Schüssel den gekochten Bulgur, halbierte Cherrytomaten, gewürfelte Gurke und gehackte Zwiebel vermengen.
- Hefeflocken und Salz hinzufügen, gut umrühren.
- Olivenöl hinzufügen und erneut vermengen, bis alle Zutaten gleichmäßig bedeckt sind.
- Optional kann noch etwas gemahlener Koriander nach Geschmack hinzugefügt werden. Das verleiht dem Ganzen eine besondere Note.

Notizen

Genieße diesen erfrischenden Bulgursalat warm als leichte Mahlzeit oder als Beilage zu Gegrilltem!