

Bunter Bulgursalat mit Joghurt-Gurken-Dip

Bulgursalat (4 Portionen)

Zutaten:

- 100 g Bulgur
- 150 ml Gemüsebrühe
- 3 Tomaten
- ½ Salatgurke
- ½ Bund Petersilie
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Minze
- 1 Zitrone
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- Salatherzen (Eisberg oder Romanasalat)



Zubereitung:

Den Bulgur in einem Sieb gut waschen und danach in eine Schüssel geben, mit kochender Gemüsebrühe übergießen und ca. ½ Stunde quellen lassen.

Tomaten und Gurken fein würfeln, Frühlingszwiebel klein schneiden. Petersilie und Minze grob zupfen und fein schneiden. Bulgur mit dem Gemüse und den Kräutern mischen.

Saft einer Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und zum Bulgur geben.

Salat waschen und in einzelne Blätter trennen. Bulgursalat auf die Salatblätter verteilen und servieren.

Joghurt-Gurken-Dip

Zutaten:

- 250 ml Joghurt
- 150 g Salatgurke
- 1 EL Minze
- ½ TL Salz
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Olivenöl

Zubereitung:

Die Gurke raspeln, salzen und in einer Schüssel kurz stehen lassen.

Knoblauch klein schneiden, mit etwas Salz und einem Messer zu Brei verreiben. Knoblauch und Joghurt zur Gurke und verrühren. Nach Bedarf etwas Wasser dazu geben, bis zur gewünschten Konsistenz.

Die Minze klein schneiden und unterrühren. Mit Salz und etwas Olivenöl abschmecken.