

Hilfe!!! Salatrezepte gesucht...

Beitrag von „moonlight“ vom 26. Mai 2011 22:17

Ich mach den immer nach folgendem Rezept - ist aber auch frisches Gemüse drin:

Bulgur Salat (für 4-5 Personen)

1 Tasse Bulgur
1 Dose Kichererbsen
1 Glas getr. Tomaten
1 Bund Lauchzwiebeln/Frühlingszwiebeln
7-8 Radieschen
nach Belieben Oliven
Knoblauch
Obstessig

Den Bulgur in Brühe wie Reis kochen und abkühlen lassen,
Tomaten, Radieschen und Zwiebeln (Oliven) klein schneiden, Kichererbsen
abgießen und unter den kalten Bulgur mischen. Das Öl von den Tomaten und
reichlich Obstessig dazu und 1-2 Zehen Knoblauch reinpressen und gut verrühren.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

Am besten schmeckt der Salat wenn er am Vortag zubereitet
wurde. Man kann ihn gut 2-3 Tage im Kühlschrank aufheben.