

Einfacher Bulgursalat mit gebratenem Gemüse

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Tahini-Dressing. Dieser schnelle Bulgursalat ist vegan und deshalb ein absoluter Hit auf dem Salatbuffet, weil jeder davon kosten kann.

- 1 -

Für den Salat Bulgur nach Packungsanleitung garen und abkühlen lassen.

- 2 -

Gemüse waschen und in Würfel schneiden.



- 3 -

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Gemüse dazugeben und bei mittlerer Hitze bissfest braten. Mit Ras el Hanout, Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für 8 Portionen

Für den Salat

200 g Bulgur
1 rote Zwiebel
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine
1 Möhre
1 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Ras el Hanout
1/2 Bund Petersilie

Für das Dressing

1 Esslöffel Tahini
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Agavendicksaft
2 Esslöffel Wasser
Salz, Pfeffer

Du hast kurzfristig eine Einladung erhalten und sollst noch einen Salat mitbringen? Dann kram schon mal das Brettchen und das Schnippelmesser raus. Denn du machst einen **einfachen Bulgursalat** mit gebratenem Gemüse und

Einfacher Bulgursalat mit gebratenem Gemüse



- 4 -

Für das Dressing Tahini, Zitronensaft, Olivenöl, Agavendicksaft und Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Gebratenes Gemüse zum Bulgur geben, Dressing darüber träufeln und gut durchmischen. Petersilie hacken und über den Salat streuen.

