



REZEPT DER WOCHE

KW 25 19.06. – 25.06.2023

Bulgursalat mit Kichererbsen (Für 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 200 g [Bulgur](#) (Art.Nr. 6013)
- 400 ml [Gemüsebrühe](#) (Art.Nr. 8085)
- 1 EL [Sambal Oelek](#) (Art.Nr. 8459)
- 1 TL [Kreuzkümmel](#) (Art.Nr. 8590)
- Etw. Salz, Pfeffer
- 1 Dose [Kichererbsen](#) (Art.Nr. 17142)
- 2 [rote Paprika](#) (Art.Nr. 121)
- 1/2 [Schlangengurke](#) (Art.Nr. 134)
- 2 [Fleischtomaten](#) (Art.Nr. 108)
- 1 Bund [Petersilie glatt](#) (Art.Nr. 451)
- 1/2 Bd. [Basilikum](#) (Art.Nr. 473)
- 50 ml [Zitronensaft](#) (Art.Nr. 1760)
- 5 EL [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8065)

Und so geht's:

Bulgur in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe kochen und mit dem Bulgur verrühren.

Sambal Oelek, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zufügen und den Bulgur unter gelegentlichem Umrühren quellen lassen.

Kichererbsen auf einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Paprika, Gurke, Tomaten und Kräuter waschen und trocknen, Kräuter trockenschleudern, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Das gesamte Gemüse in Würfel schneiden und mit den Kichererbsen und den gehackten Kräutern unter den Bulgur mischen. Bulgursalat mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Mindestens 30 Minuten ziehen lassen, evtl. direkt vor dem Servieren nochmals abschmecken und nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

DECKERSBIOHOF