



Tomaten-Bulgursalat mit Oliven und Zaziki



Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|--------|
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Öl | 1 EL |
| Tomatenmark | 2 EL |
| Gemüsebrühe | 750 ml |
| Bulgur | 300 g |
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Strauchtomaten | 4 St. |
| Oliven, grün | 10 St. |
| Salatgurken | 1 St. |
| Joghurt, natur | 150 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |
| Olivenöl | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, grobe Reibe

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit der Hälfte des Knoblauchs ca. 1 Min. dünsten. Tomatenmark zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten. Brühe ggf. anrühren, in den Topf geben und aufkochen.
2. Bulgur in die kochende Brühe rühren und ca. 1 Min. aufkochen. Topf vom Herd nehmen und den Bulgur zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
3. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Oliven abtropfen lassen.
4. Gurke waschen, halbieren und eine Hälfte in Stifte schneiden. Die andere Hälfte grob in eine Schüssel raspeln.
5. Geraspelte Gurken in der Schüssel mit Knoblauch und Joghurt vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. Tomaten-Bulgur mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken, mit Paprika, Tomaten und Gurken auf Tellern verteilen. Oliven und Zaziki dazu servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 437 kcal |
| Kohlenhydrate | 77 g |
| Eiweiß | 16 g |
| Ballaststoffe | 13 g |
| Fette | 10 g |