

Bulgur-Gemüsesalat (Bulgur ist vorgekochter Hartweizen)

Zutaten: für vier Personen

250 g Bulgur, 4 1/2 dl Gemüseboullion, 100g Feta, 1 Bund glattblättrige Peterli, 1 mittlere Zwiebel, 1 kleine Aubergine, 3 kleine Zucchetti, 1 Fenchel-knolle, 500g Cherrytomaten, 1 Bund Basilikum, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Knoblauchzehe, 1/2 dl Olivenöl

Für die Salatsauce: 1 gehäufte EL Tomatenpüree, Saft von einer Zitrone, Cayennepfeffer, gemahlener Kreuzkümmel, Meersalz, 1 1/2 dl kaltgepresstes Olivenöl, Paprikapulver edelsüss.

Zubereitung:

Ofen auf 230 ° vorheizen.

Aubergine, Zwiebel, Zucchetti, Fenchel in grobe Würfel bzw. Streifen schneiden. Zusammen mit den Cherrytomaten auf ein Backblech oder in eine grosse Gratinform geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehe und Basilikum hacken und über das Gemüse streuen. Mit Olivenöl beträufeln. Gemüse im Ofen rösten, bis es an den Rändern leicht braun wird.

Inzwischen:

Bulgur in eine Schüssel geben, kochende Boullion darüber giessen und zugedeckt 20 Minuten quellen lassen.

Salatsauce zubereiten

Salat fertig zubereiten:

Bulgur in eine grosse Schüssel geben. Geschmortes Gemüse sowie Fetawürfel, gehackte Peterli und etwas frisches Basilikum untermischen. Salatsauce dazugeben, nach Belieben auch frische Kräuter wie Basilikum, Oregano, Peterli und alles gut mischen, mit einem Blattsalat servieren

Variante: Anstatt Bulgur gekochten Ebly verwenden (Kochzeit: ca. 20 Minuten)

