

## **Bulgursalat**

Frisches Gemüse in Kombi mit Bulgur/Couscous und dunklem Aceto-Balsamico Essig ergibt einen leckeren Salat, der nicht nur als Beilage sondern auch mit Schafskäse und Joghurt-Minz-Dip als alleiniges Gericht sehr gut ankommt. Einmal eine größere Portion zubereiten und mehrfach davon essen. Perfekt für die WoMi-Küche.



### **Zutaten für 4 Personen:**

250gr. Bulgur	250gr Champignons
250 gr. leicht gesalzenes Wasser	1-2 rote Paprika
2 Knoblauchzehen	4 EL Tomatenmark
1 Bund Frühlingszwiebel	4 EL Paprika edelsüß
1 große oder 2 kleine Zucchini	Salz und Pfeffer
1 Aubergine	Ca. 2-3 EL Olivenöl
reichlich dunklen Aceto Balsamico Essig (ca 125 ml?)	

1. Bulgur im Verhältnis 1:1 mit leicht gesalzenerem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Temperatur reduzieren und auf kleiner Flamme 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Danach in eine große und breite Schüssel geben und bereits etwas auskühlen lassen.
2. Frühlingszwiebel, Zucchini, Aubergine, Champignons und Paprika in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und auch klein schneiden.
3. Frühlingszwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten und zum Schluss das Tomatenmark dazugeben, untermengen und auch leicht anrösten lassen. Die Knoblauch/Zwiebel Masse schon mal zum Bulgur geben und gut vermischen. Etwas salzen und pfeffern und bereits jetzt das Paprikapulver dazugeben. Alles gut verrühren, damit es gleichmäßig rot aussieht.
4. Dann in der gleichen Pfanne die Zucchini, Aubergine und Champignons in etwas Öl anbraten (ggf. in Etappen), bis das Gemüse eine leichte Braunfärbung bekommt und schön durch ist. Das gebratene Gemüse auch untermischen.
5. Die Paprikawürfel roh dazugeben – das gibt dann etwas „Chrunch“. Wer sie lieber ebenfalls gebraten mag, kann sie selbstverständlich mit dem anderen Gemüse anbraten.
6. Den fertig zusammengemixten Salat mit reichlich dunklem Aceto Balsamico Essig und ca 2-3 EL Olivenöl abschmecken. Am besten Löffel-/oder Schussweise vortasten, damit es nicht zu sauer bzw. zu nussig wird.
7. Das Ganze erst einmal gut 1 Stunde durchziehen lassen. Dann nochmals mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken, da der Bulgur einen Teil der Aromen aufsaugt.
8. Der Salat sollte vor dem Verzehr gut 3 Std. durchziehen, um sein volles Aroma zu entwickeln.

Dieser Salat passt super zu gegrilltem Fleisch und Gemüse, ist allerdings auch ein vegetarisches Essen für sich. Hierzu einfach etwas Schafskäse in Würfel schneiden und dazugeben, aus Joghurt, Knobi und Minze einen Dipp anrühren und dazu reichen.

**TIPP:** Wenn die Minze mal vertrocknet ist, kann man die Blätter für ein paar Wochen aufheben und getrocknet für Dipp und Co verwenden.