

Tomaten - Zucchini - Bulgur - Salat



Zutaten (4 Portionen): 300 g Zucchini, 800 g Tomaten, frisches Basilikum, 6 EL Olivenöl, 3 EL Balsamico, Salz, Pfeffer, Honig, Bulgur nach Bedarf (ca. 50 g /Person)

Zubereitung:

Zucchini waschen, halbieren, erst in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Tomaten vierteln/achteln. Bulgur nach Grundrezept kochen, bzw. quellen lassen. Zucchini, Tomaten und Bulgur in einer Schüssel vermengen. Olivenöl, Balsamico, Honig und Gewürze in einer Tasse verquirlen, und über den Salat geben. Alles vorsichtig vermengen. Basilikum waschen und klein zupfen, über den Salat geben.

Bulgur

Bulgur bzw. der Bulgurweizen ist ein vorgekochter Weizen. Nach der anschließenden Trocknung wird die freigelegte Kleie mechanisch entfernt. Danach wird das Korn grob oder fein mit einem Grützeschneider geschnitten.

Grundrezept Bulgur (450 g Wasser, 150 g Bulgur, 2 g Salz)

1. Um Bulgur zu garen, benötigt man circa die 3-fache Menge Wasser wie Bulgur. Das Salzwasser zum Kochen bringen und den Bulgur hinein schütten. Umrühren und auf kleinste Flamme herunter schalten. Bei geschlossenem Topfdeckel circa 15-20 Minuten leise köcheln lassen.
2. Der Bulgur ist gar, wenn das gesamte Wasser verkocht ist. Eventuell etwas nach salzen.