

## Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

## Bulgursalat

### Zutaten

150 g  
Bulgur  
3 EL  
Rosinen  
3 Stk  
Karotten  
1 Stk  
Frühlingszwiebel, mit Grün  
0.5 Stk  
Zwiebel, groß, rot  
1 Stk  
Knoblauch, Zehe

getrocknete Tomaten in Öl  
3 EL  
Kräuteröl  
3 EL  
Kräuteressig

Kräutersalz, Pfeffer

ein paar Blätter frische Zitronenmelisse

### Zubereitung

Bulgur waschen und dann in Gemüsebrühe kochen. Die Rosinen untermischen und etwas auskühlen lassen. Die Zwiebel fein hacken, die Frühlingszwiebel in Ringe, die Karotten in Scheiben schneiden, bissfest kochen, den Knoblauch pressen und alles zusammen mit den Tomaten, geschnitten, zum Bulgur geben. Kräuteröl und Essig zum Bulgur geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronenmelisse fein hacken und dann vor dem Servieren über den Salat streuen.

### Zusatzinfo:

*Für vier Portionen.*

Rezeptgruppe: Salat.

Dieses Rezept wurde eingetragen von: [vegan.at](http://vegan.at) / 2011-08-23 18:28:53

---

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

---

URL: [http://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=2015](http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2015)

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union ([www.euroveg.eu](http://www.euroveg.eu) [3]).

Kontaktadresse: [rezepte@swissveg.ch](mailto:rezepte@swissveg.ch) [4].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

**Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02):** [https://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=2015&lang=de](https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2015&lang=de)

#### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.euroveg.eu>

[4] <mailto:rezepte@swissveg.ch>