



Junior Slow

Karlsruhe e.V.

Bulgursalat

für 4 Personen

Zutaten:

2 Tassen Bulgur
4 Tassen Wasser
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
1 Zucchini
1 Karotte
 $\frac{1}{2}$ Paprika
1 Stange Stangensellerie
1 Zwiebel
1 - 2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
2 cm Ingwerwurzel gehackt

Gewürze: Salz, Pfeffer, Saft von einer 1 Zitrone, frische Kräuter, Curry, Sojasauce, Sambal Olek (Chilipaste) oder frische Chilischote

Zubereitung:

1. Den Bulgur in einen Topf mit Wasser und $\frac{1}{2}$ TL Salz zum Kochen bringen. Ca. 10-20 min quellen lassen.
2. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Öl andünsten (*Reihenfolge: Zwiebeln, Karotte, Paprika, Zucchini, Stangensellerie, Knoblauch, Ingwer*).
3. Bulgur und gedünstetes Gemüse in einer großen Schüssel mischen und mit den Gewürzen abschmecken.
4. Lauwarm oder kalt servieren.