

# Bulgur-Salat

## Zutaten:

1 Teil Bulgur, 2 Teile Brühe, 1 rote Paprika, 3 Frühlingszwiebeln,  $\frac{1}{2}$  grüne Gurke, 1 große Knoblauchwiebel, Blatt Petersilie, Tomatenmark, Paprikapaste, 2 EL gutes Öl nach Gusto (Raps, Olive oder Sonnenblume), Saft einer Zitrone, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel,

## Zubereitung:

Den Bulgur in eine großen Tasse abmessen Kopen Amlarrow (Norvasc) Zonder Recept Online , waschen und in einem Topf mit doppelte Menge (2 große Tassen) Brühe 7 Minuten köcheln. Den Bulgur danach ziehen lassen bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist

In der Zwischenzeit das Gemüse in kleine Würfel schneiden, dabei von der Gurke das feste Fleisch verwenden, den Teil mit den Kernen entfernen.

Wenn der Bulgur etwas abgekühlt ist alles gut durchmischen und mit den Gewürzen gut abschmecken. Durchziehen lassen! und dann genießen.

Lasst es euch gut schmecken!!