

Bulgursalat mit Kichererbsen

Rezept für 10 Portionen

Zutaten

300 g Bulgur ungegart
1 Salatgurke
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
250 g Kichererbsen (aus der Dose)
100 g abgetropfte getrocknete Tomaten
150 g frisch gewürfelte Tomaten
50 g grob gehackte Walnüsse
5 g Blatt Petersilie
5 g Frische Minze
40 ml Olivenöl extra nativ
1 kleine rote Chili
Zitronensaft einer Zitrone
Salz
schwarzer Pfeffer
Kreuzkümmel
Zucker

Zubereitung

Bulgur nach Packungsanleitung garen.
Die Gurke und die frischen Tomaten in feine Würfel, die Lauchzwiebeln und roten Zwiebeln in feine Ringe und die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.

Die abgetropften Kichererbsen und grob gehackten Walnüsse zugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili, Olivenöl, Zitronensaft, Zucker und den gehackten Kräutern abschmecken.

Alles vermischen.

Guten Appetit!

