

Dinkel-Bulgur Salat

Ein frischer Frühsommersalat. Passte sehr gut zu einem Grillfest.
Rezept für 4 Personen.

Zutaten

200g	Dinkel-Bulgur*
1Liter	Gemüseboullion*
6-8	Cherrytomaten
2	Frühlingszwiebeln
1	Salatgurke
1	gelbe Peperoni
2 Stängel	Stangensellerie
1 Bund	Petersilie

Zubereitung:

Boullion mit etwas Tabasco aufkochen. Dinkel-Bulgur dazu geben und 1 Minute köcherln. Danach Panne vom Herd nehmen und 30 Minuten quellen lassen. Küchentuch in ein Löffersieb legen und den Bulgur abgiessen und auspressen. Gemüse alles in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Bulgur in eine grosse Schüssel geben.

Dressing

4cl	Zitronensaft oder Versjus*
4cl	Distelöl*
	Salz, Pfeffer und Salatkräuter*
50g	Mandelsplitter

Zubereitung Dressing

Alle Zutaten gut verrühren und über den Salat geben und nochmals Abschmecken.
Mandelsplitter in einer Bratpfanne kurz anrösten und über den Salat geben.

*Diese Zutaten sind in unserem Mühlenladen und im Online-Shop erhältlich