



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

MITTAGESSEN - 1 PORTION

BULGURSALAT MIT TOMATEN UND ZITRONENDRESSING

ZUBEREITUNG

1. Den Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten. Anschließend etwas abkühlen lassen.
2. Die Tomaten vierteln. Paprika entstielen, entkernen, waschen und in Ringe schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Petersilie klein schneiden.
4. Für das Dressing Zitronensaft, Öl, Honig und Wasser in einer Schale verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
5. Bulgur, Tomaten, Paprikaringe, Zwiebelstreifen und Petersilie zusammen anrichten.
6. Den Salat mit dem Dressing begießen und servieren.

ZUTATEN

50 g Bulgur
3 Tomaten
1,5 Paprika, orange
0,25 Zwiebel, rot
0,25 Bund Petersilie

Dressing

1 TL Zitronensaft
1 TL Olivenöl
1 TL Honig
1 TL Wasser
Zitronenpfeffer
Kreuzkümmel
Salz



324
Kalorien



53g
Kohlenhydrate



9g
Eiweiß



15g
Fett



9g
Ballaststoffe