

Spargel-Bulgur-Salat mit Kräutern und Feta

toll zum Grillfest

Für 4 Portionen

200 g Bulgur ♦ **1 kg grüner Spargel** ♦ **Salz**
♦ **400 g Tomaten** ♦ **1 Bund Lauchzwiebeln**
♦ **2 Bund glatte Petersilie** ♦ **½ Bund Dill** ♦
3 Zweige Minze ♦ **100 ml Zitronensaft** ♦
7 EL Olivenöl ♦ **150 g Feta** ♦ **schwarzer Pfeffer** ♦ **Auf Wunsch: 2-3 Stiele Dill und Zitronenspalten zum Garnieren**

1. Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten, in Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen. Inzwischen Spargel waschen, Enden abschneiden und, falls holzig, untere Drittel schälen. Stangen schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, dabei Spitzen etwas länger lassen. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 3-5 Minuten bissfest blanchieren. In Sieb abgießen und kalt abschrecken.

2. Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen, in 1,5 cm große Würfel schneiden und in große Schüssel geben. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und zu den Tomaten geben. Petersilie, Dill



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

und Minze kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und ebenfalls zu den Tomaten geben. Zitronensaft und Olivenöl untermischen. Feta grob zerbröseln und mit Bulgur und Spargel zu Tomaten-Kräuter-Mix geben, gut mischen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Salat ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Auf Wunsch mit Dill und Zitronenspalten garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten +
1 Stunde Wartezeit

Pro Portion: ca. 555 kcal, 2320 kJ, 17 g EW,
48 g KH, 32 g F, 4 BE

OHNE MILCH UND EI: Ersetzen Sie den Feta durch 100 g geröstete Mandelstifte. So bekommt der Salat gleichzeitig eine knackige Note!

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

