



BUNTER BULGUR-SOMMERSALAT

COUSCOUS & BULGUR | SALAT | 45-60 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 4 Personen)

200 g Müller's Mühle Bulgur
1 kleine Avocado
120 g Joghurt
20 ml heller Balsamicoessig
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Zucker
1 kleiner Römersalat
1 Salatgurke
1 Bund Radieschen
1 große Möhre
400 g Putenbrust
Paprikapulver

Produktempfehlungen



BULGUR

Zubereitungen

Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen, mit Joghurt und Essig pürieren sowie mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salat in Blätter zerteilen, waschen und in Streifen schneiden. Gurke schälen, der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und die Gurke in Scheiben schneiden.

Radieschen vom Grün schneiden, waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Möhre schälen, waschen und grob raspeln. Putenbrust waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und in erhitztem Öl ca. 3-5 Minuten goldbraun braten.

Bulgur, Römersalat, Gurke, Radieschen und Möhren mit dem Avocado-Dressing vermischen und auf Teller anrichten. Putenstreifen als Topping darauf geben und nach Wunsch mit frischem Landbrot servieren. Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten