

Bulgursalat Beinscheibenfleisch Gemüse

mit
und



Bulgursalat

Dieser Salat ist sicherlich nichts Herausragendes, er lässt sich aber schnell zubereiten, es lassen sich Reste verwerten und er ist auch schmackhaft. Auch wenn er rein optisch nicht gerade viel hergibt.

Zutaten für 2 Personen:

- 500–600 gekochtes Beinscheibenfleisch
- $\frac{1}{2}$ Tasse Bulgur
- 3 Schöpflöffel Gemüsefond
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- 1 rote türkische Peperoni
- 100 g Feta

- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 30 Min.

Den Gemüsefond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, den Bulgur hineingeben, aufkochen lassen, den Topf von der Herdplatte ziehen und den Bulgur zugedeckt 20–25 Minuten ziehen lassen. Der Bulgur sollte die ganze Flüssigkeit aufsaugen.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Ebenso die Peperoni und den Fetakäse. Alles in eine große Schüssel geben und darüber das Fleisch und den Bulgur. Mit Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel eine würzige Vinaigrette zubereiten, darüber geben und gut mit dem Inhalt vermischen. Nochmals abschmecken. Auf zwei Tellern servieren und mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Bei diesem Salat lässt sich viel variieren, denn man kann vieles zur Resteverwertung heranziehen. Es bieten sich so noch Speck an, grüne oder schwarze Oliven, Chilischoten oder auch Tomaten oder Paprika. Außerdem dürfte auch frischer Basilikum gut passen.