Arabischer Tomaten-Bulgur-Salat

Zutaten

› 200 g Bulgur
› 400 ml Gemüsebrühe
› 80 g Frühlingszwiebeln
› 250 g Salatgurke
› 300 g Tomaten
› 1/2 Bund Petersilie
› 4 Stängel Minze
› 4 EL Limettensaft
› 1 Priese Zucker
› 1/2 TL Cayennepfeffer
› 1 Priese gemahlener Kreuzkümmel
› 4 EL Olivenöl
› Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker

Den Bulgur und die Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt auf dem Herd bei geringer Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen. Gelegentlich umrühren und so lange ziehen lassen bis die Flüssigkeit komplett vom Bulgur aufgenommen wurde.

Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden.
Die Salatgurke waschen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Nun die Gurke nochmal halbieren, so dass man viertel hat, diese dann in Scheiben schneiden.
Die Tomaten waschen, halbieren und wenn der Strung entfernt ist dann in Scheiben schneiden.
Die Petersilie und die Minze fein schneiden.

Für das Dressing den Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer, sowie Cayennepfeffer und Kreuzkümmel in eine große Schüssel geben und gut verrühren. Nach und nach das Öl untergeben.

Nun in das Dressing den Bulgur und das geschnittene Gemüse unterheben und ca. 1 Stunde ziehen lassen.