



Bulgur - Schafskäsesalat

Für 4 Personen

150 g Bulgur
(Weizenschrot)
1 TL ungeschälte
Sesamsaat
400 g Schafskäse
4 EL Olivenöl
1,5 EL Zitronensaft
weißer Pfeffer
½ Bund glatte Petersilie
100 g Möhren
150 g Salatgurke
1 EL Limettensaft
75 g Rucola

375 ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Bulgur einstreuen, kurz umrühren und zugedeckt 35 Minuten ausquellen lassen. Falls das Wasser nicht vollständig aufgenommen sein sollte, Bulgur in einem Sieb abtropfen lassen. Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Den Schafskäse in etwa 1 cm lange Stäbchen schneiden. 2 EL Olivenöl mit dem Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer und der Hälfte des Sesams verrühren. Käse unterheben und 30 Minuten marinieren. Petersilienblätter hacken. Möhren schälen und grob raspeln. Gurke längs halbieren und würfeln. Bulgur mit dem Gemüse, Petersilie, Limettensaft, restlichem Olivenöl und Schafskäse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Rucola waschen, trockenschleudern und in mund-gerechte Stücke schneiden. Bulgursalat auf 4 Teller geben und mit Rucola und dem restlichen Sesam bestreut servieren.



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!

