



Petersiliensalat

Für 4 Personen

75 g Bulgur
(Weizenschrot)
100 ml Wasser
Salz

200 g Karotten
100 g Gemüsezwiebel
(oder 2 Speisezwiebeln)
4-6 Bund glatte
Petersilie (250 g)
4-6 EL Zitronensaft
Weißer Pfeffer,
frisch gemahlen
3 EL Pflanzenöl

Zum Garnieren:
1 mittelgroße Tomate
4 große Salatblätter

Bulgur in leicht gesalzenem, heißem Wasser mindestens 30 Minuten quellen lassen.

Karotten und Zwiebeln schälen; die Karotten grob raspeln, die Zwiebeln fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenschwenken und fein hacken.

Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Die Salatsauce mit dem gequollenen Bulgur, den Karotten, den Zwiebeln und der Petersilie mischen.

Die Tomate abspülen, trockentupfen und vierteln.

Die Salatblätter abbrausen und trockenschwenken.

Den Petersiliensalat jeweils auf einem Salatblatt anrichten und mit den Tomatenstücken garnieren.



Weitersagen!

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

Echt. Näher. Dran!

