

Bulgursalat mit Halloumi und Joghurtsoße

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Portionen:

Zutaten:

- 150 g Bulgur
- 300 ml Wasser
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 3 Bund Petersilie
- 3 Zweige frische Minze
- 4 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Dose Kichererbsen
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico
- ½ Zitrone
- 1 TL Senf
- 1 TL Oregano oder Salatkräuter
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Salz
- 1 Packung Halloumi
- 300 g Naturjoghurt
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl

Rezept:

1. Die Zwiebel kleinschneiden. In einem Topf mit etwas Öl glasig anbraten, den Bulgur und das Tomatenmark dazugeben und noch kurz mit anbraten. Dann mit dem Wasser ablöschen. Wenn es kocht etwas Salz hinzugeben, den Herd auf die niedrigste Stufe stellen oder ganz ausdrehen und köcheln lassen, bis das Wasser komplett vom Bulgur aufgenommen wurde.
2. Die Blätter der Petersilie und Minze von den Zweigen befreien.
3. Tomaten, Gurke und Blätter ganz klein schneiden, etwas Petersilie und Minze für die Joghurtsoße auf die Seite legen.
4. Kichererbsen abgießen und alles in eine Schüssel geben.
5. Dressing anrühren und über den Salat geben, alles gut durchmischen.
6. Für die Joghurtsoße den Joghurt, die beiseitegelegten Kräuter, den Zitronensaft und das Olivenöl verrühren und am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Halloumi in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldgelb anbraten.

8. Nun den Salat, den Halloumi und die Soße gemeinsam servieren.

Fazit:

Schmeckt köstlich. Kinder können bei allem helfen. Im Sommer ein leichtes und frisches Gericht. Der Salat kann auch gut als Beilage zum Grillen gemacht werden.