

FAUSTFORMEL

System

Bulgur-Feta-Salat mit Kichererbsen und Minze



Für eine Person

Zutaten:

- 3 EL gekochte Kichererbsen, ca. 60g
- 1 EL Bulgur oder 3 EL gekochter Bulgur
- Ein paar Minzblätter, fein gehackt
- 1 Karotte, in kleine Würfel geschnitten
- ½ Salatgurke, in kleine Würfel geschnitten
- Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 90g Feta

1. Kichererbsen abtropfen und in einem Sieb gut waschen. Bulgur in reichlich Wasser und einer Prise Salz 10 min bissfest kochen.
2. Aus Olivenöl, Essig und Zitronensaft mit ein wenig Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren. Minze unterrühren.
3. Feta mit der Gabel zerdrücken. Kichererbsen, Feta und Gemüse in die Marinade rühren.
4. Bulgur abtropfen und mit den restlichen Zutaten verrühren.