

FAUSTFORMEL *System*

Salat-Rezept: Buglur-Thunfisch-Salat



Für 2 Personen

Diese Rezept entspricht der Faustformel.

Zutaten

- 1 Tasse Bulgur
- 1 Stück Brühwürfel
- 1 mittelgroße Zitrone
- 1 mittelgroße Salatgurke
- 1 mittelgroßer roter Paprika
- 2 EL Kalamata-Oliven
- 1 Dose Thunfisch
- ½ Bund Petersilie, oder Schnittlauch, oder Koriander

Anleitung:

1. Wasser mit dem Brühwürfel zum Kochen bringen. Bulgur einrühren, vom Herd ziehen und 10 Minuten quellen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen.
2. Inzwischen Salatgurke der Länge nach vierteln und dann quer in dünne Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Saft von ½ Zitrone unter den abgetropften Thunfisch rühren. Thunfisch unter den Bulgur geben. Gemüse und gehackte Kräuter hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.