



# Bulgursalat mit Kichererbsen

## Zutaten für 4-6 Personen:

400ml Gemüsebrühe

200g Bulgur\*

Chilipulver\*

Knoblauchsalz\*

1 TL Kreuzkümmel\*

1 TL Za'atar – arabischen Gewürzmischung\*

Salz\*, Pfeffer\*

150g Kichererbsen\*

2 rote Paprika

½ Salatgurke

4-5 Tomaten

Minze, Blatt Petersilie oder Basilikum

Saft von einer halben Zitrone

4 EL Olivenöl\*

## Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht einweichen und am nächsten Tag weich kochen.

Bulgur in heißer Gemüsebrühe unter gelegentlichem Umrühren quellen lassen. Mit Kreuzkümmel, Knoblauchsalz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Paprika, Salatgurke und Tomaten klein würfeln und mit den abgekühlten Kichererbsen zum Bulgur geben.

Salat mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Evtl. vor dem Servieren noch einmal abschmecken und nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen.

**Zutaten mit Sternchen \* erhalten Sie im fair.**