





Bulgur-Salat mit gebratenen Artischocken

Ein schneller Salat mit Bulgur und Artischocken für den Sommer.

etwa 2 Portionen    etwas Übung erforderlich  bis 40 Minuten



Zutaten:

Bulgur-Salat:

100 g Bulgur
etwa 250 ml Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl
1 Bund glatte Petersilie
½ Bund Minze
2 Strauchtomaten
1 rote Zwiebel
Saft von 1 Zitrone
1 Pck. Dr. Oetker Finesse
Geriebene Zitronenschale
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Kreuzkümmel (Cumin)

Gebratene Artischocken:

210 g Artischockenböden
2 EL Olivenöl
½ TL gerebelter Thymian
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

1 Bulgur-Salat:

Bulgur mit Brühe nach Packungsanleitung kochen, evtl. Flüssigkeit auf einem Sieb abtropfen lassen. Olivenöl untermischen. Petersilie und Minze waschen, trocken tupfen und hacken. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden. Gemüse mit Zitronensaft, Bulgur, Kräutern und Finesse vermischen. Salat mit den Gewürzen abschmecken.

2 Gebratene Artischocken:

Artischockenböden gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Artischocken 1 Min. von jeder Seite anbraten, Thymian zugeben und Artischocken mit Salz und Pfeffer würzen. Artischockenscheiben mit dem Salat servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Gut schmeckt hierzu gebratenes Lammfleisch.