

# Rezept

## Bulgursalat mit Joghurtsoße

### Zutaten

160g Bulgur  
300ml Brühe  
50g Tomaten, getrocknet,  
in Öl eingelegt  
2 Bund Petersilie  
50g Cashewkerne

#### Dressing:

2TL (Erdnuss)öl  
1TL Honig  
30g Limettensaft  
1TL Salz  
1 ½TL Kreuzkümmel  
1 ½TL Currypulver  
250g Joghurt  
½TL Salz

### Zubereitung

Den HM-Bulgur in der Brühe zum Kochen bringen. Danach bei geringer Hitze so lange quellen lassen, bis alles Wasser aufgenommen wurde (ca. 15 min).

Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Petersilie und Cashewkerne klein hacken.

Für das Dressing alle Zutaten in ein Glas oder Becher geben und gut schütteln, mit den restlichen Zutaten vermengen und 1 Stunde ziehen lassen.

Tipp: Dieser Salat schmeckt auch lecker mit Grünkern, Cous-Cous, oder Reis, statt mit Grünkern als Getreidebasis.

*Wir wünschen gutes Gelingen!*

