



MEIN GENUSS



Bulgursalat mit Joghurt-Dip



It's a match!

It's a match! Unsere Dillspitzen verleihen jedem Salat ein erfrischend würziges Aroma.

Vorbereitung
15 min

Niveau
Mittel

Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1** Den Bulgur in eine vorgewärmte Metallschüssel geben, 250 ml heiße Gemüsebrühe hinzufügen und alles in der abdeckten Schüssel quellen lassen, bis der Bulgur die Flüssigkeit gut aufgesogen hat.
- 2** In der Zwischenzeit die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne und das weiche Innere herauskratzen. Die Hälften in dünne Halbmonde schneiden. Die Tomaten halbieren, den Strunk herauschneiden, die Kerne und das weiche Innere entfernen und in kleine Würfel schneiden.
- 3** Die Petersilien- und Minzblätter abzupfen und klein hacken. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Bulgur mit der Gurke, den Tomaten, den Frühlingszwiebelringen, den **Dillspitzen** sowie den Petersilien- und der Hälfte der Minzblätter in eine Schüssel geben und gut durchmischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- 4** Nun kommt der Joghurt-Dip an die Reihe. Zuerst einmal die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Joghurt mit dem Knoblauch mischen, Dillspitzen hinzugeben. Mit einer Prise **Harissa Gewürzzubereitung**, Salz, Pfeffer und **Honig** nach Geschmack verfeinern. Der Dip soll nicht süß schmecken, sondern der Honig dient einzig dazu, die Säure des Joghurts auszugleichen und ein Gegengewicht zu schaffen.
- 5** Bulgursalat auf Tellern oder in tiefen Bowls anrichten, den Joghurt-Dip mittig darauf platzieren und genießen!

Zutaten

Für den Salat

100 g Bulgur
1 Gurke
200 g Tomaten
1 Bund Petersilie
1 TL Dillspitzen
100 g Minze
2 Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer
250 ml Gemüsebrühe

Joghurt-Dip

500 g Naturjoghurt
1 TL **Dillspitzen**
1 Knoblauchzehe
Prise Harissa Gewürz
Salz, Pfeffer
Honig

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 30.07.2026.