



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Bulgursalat



Zutaten:

- 200 g grober Bulgur
- 400 ml Gemüsebrühe
- 250 g Salatgurke
- 2 Fleischtomaten
- 2 Möhren
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Zweig Minze
- etwas Salz, Pfeffer, Muskat

Für den nicht fastenden Partner:

Entweder Portion verdoppeln
oder
Hähnchenbrustfilet von beiden Seiten in
der Pfanne anbraten und dazu reichen.

Für Vegetarier:

geeignet

Für das Dressing

- 4 EL Olivenöl

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.

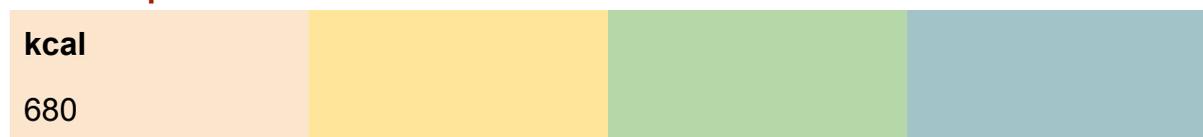


Ein Service von:

intervallfasten.org

- 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Kreuzkümmel (alternativ Muskatnuss)

Kalorien pro Portion:



Zubereitung:

1. Bulgur in einem heißen Topf ohne Fett ca. 1 Minute anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten ausquellen lassen. Bulgur abkühlen lassen und dabei mehrmals umrühren.
2. Währenddessen Gurke und Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Bei der Tomate Kerne und Stielansatz entfernen. Die Möhre waschen, putzen und fein raspeln. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen und fein hacken.
3. Für das Dressing zunächst Zitronensaft mit den Gewürzen verrühren, Öl mit dem Schneebesen unterschlagen.
4. In einer großen Schüssel Bulgur mit dem Gemüse und den Kräutern mischen. Anschließend das Dressing unterrühren.
5. Bevor Sie servieren, schmecken Sie den Salat mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel oder Muskatnuss ab.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Was ist Bulgur eigentlich?

Bulgur ist sehr nährstoffreich, enthält unter anderem verschiedene B-Vitamine sowie Vitamin E und die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Phosphor. Wie alle Weizenprodukte enthält er auch Gluten. Damit ist er für Menschen, die an Glutenunverträglichkeit leiden, nicht geeignet. Alternativ können diese Quinoa verwenden.

Bulgur ist ziemlich kalorienreich. 100 Gramm schlagen mit ungefähr 350 kcal zu Buche. Keine Angst, zum Abnehmen ist Bulgur sehr gut geeignet, weil er nach dem Quellen nur noch ca. 110 kcal hat und zudem aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes lange satt macht.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.