



Bulgursalat mit Feta

und Nektarinen. Mediterran und lecker

Mehr Rezepte gibt's auf [knusperstuebchen.net](https://www.knusperstuebchen.net)

So wird's gemacht

Zunächst Bulgur mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und bei kleiner Hitze köcheln lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Gekochten Bulgur in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Gurke in Stücke schneiden. Spinat grob hacken. Kirschtomaten halbieren. Karotten in kleine Stücke schneiden. Nektarinen in dünne Scheiben oder Stücke schneiden.

Gewürze und Tomatmark gemeinsam mit den gehackten Kräutern und dem Olivenöl zum Bulgur geben und alles gut vermengen. Das Gemüse hinzugeben und alles gut verrühren. Die Nektarinen ebenfalls hinzugeben. Den Feta in kleine Stücke schneiden und den Salat geben und bis zum Servieren kühl stellen.

Nochmal abschmecken und servieren.

Einkaufsliste

Für 4-6 Personen

- 130 g Bulgur
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Gurke
- 50 g frischen Spinat
- 150 g Kirschtomaten
- 2 Karotten
- 2 Nektarinen
- 1 TL Chiliflocken oder Piment d'Espagne
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Msp. Cumin (Kreuzkümmel)
- 2 EL Basilikum
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL Pfeffer
- 60 ml Olivenöl
- 150 g Feta

