



Mediterraner Bulgursalat

Perfekt für die Grill-Party oder die
Mittagspause

Zubereitung

1. Den Bulgur nach Packungsanleitung mit der NATURATA Gemüsebrühe kochen und anschließend abkühlen lassen.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl gleichmäßig anrösten.
3. Die großen Basilikum-Blätter und die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Den Rucola waschen und beiseite stellen.
4. Den Bulgur mit einer Gabel auflockern und die Tomaten, Pinienkerne und den Basilikum darunter mischen.
5. Mit NATURATA Olivenöl, NATURATA Balsamico, Salz, Pfeffer und etwas Thymian abschmecken.
6. Zum Schluss den Rucola unter den Salat mischen. Mit den feinen Basilikumblättern garnieren.
7. Tipp: In Einmachgläsern oder einer Lunch-Box kann der Salat bereits am Vortag vorbereitet und für unterwegs mitgenommen werden.



Zutaten (Für 4 Portionen)

Naturata Zutaten

Gemüsebrühe mit Bio-Hefe

50 ml Olivenöl Griechenland nativ extra

5 EL Aceto Balsamico di Modena IGP

Atlantik Meersalz, fein

Weitere Zutaten

100 g Bulgur

50 g Pinienkerne

50 g getrocknete Tomaten in Öl

½ Bund Basilikum

1 Bund Rucola

Pfeffer, Thymian