

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Frühlingsalat mit Bulgur

250 g Bulgur  
1/2 l Gemüsebrühe

in  
aufkochen, auf kleiner Hitze 45  
Min. ausquellen lassen.

2 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Bund Radieschen  
200 g Gelbe Rüben  
1 – 2 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie

in schmale Ringe schneiden,  
stifteln,  
grob reiben,  
durchpressen,  
hacken.

Schale von 1/2 Zitrone (unbeh.)  
4 El Zitronensaft  
Pfeffer schwarz  
1 Prise Kümmel, gem.

Kräuter und Gemüse unter den  
Bulgur mischen, würzen mit:

2 El kaltgepr. Olivenöl

Zuletzt  
untermischen.

Gesamt: 1120 kcal : 4 = 280 kcal