

Vorspeise Falaffel mit Dipps und Salat

Rezeptteil 4 von 4 Bulgur-Tomaten-Salat

6 Personen

<u>Menge</u>	<u>Zutat</u>
60 g	Bulgur
1/2	Gurke
1/2 kl	Zwiebel
6 Stk	Kirsch-Tomaten
1/2 Bd	Basilikum
1 EL	Tomatenmark
1 MSP	Kreuzkümmel
1 EL	Zucker
	Salz

Vorbereitung

1. Die Kirschtomaten achteln. Die Gurke längs vierteln und das Kerngehäuse heraus schneiden und in kleine Würfel schneiden (5x5 mm)
2. Basilikum abzupfen und fein schneiden (nicht zerhacken).
3. Die Zwiebel sehr fein würfeln.

Zubereitung

In einer großen Schale Bulgur mit kochendem Wasser begießen und ziehen lassen.

Kochfeld Stufe 7: In einer großen Pfanne die Zwiebeln mit dem Zucker in etwas Rapsöl glasig dünsten. Tomatenmark und Kreuzkümmel hinzufügen und leicht anrösten. Die Tomaten dazu geben und das Kochfeld ausstellen. Zum Schluss Bulgur, Basilikum und Gurke unterheben und mit Salz abschmecken.