

ROTE BETE BULGUR SALAT

mit Kichererbsen

Für 4 Personen

Für den Teig

125 g Bulgur
250 ml Wasser
350 g Kichererbsen gekocht
500 g Rote Bete gekocht
1/2 g Gurke
150g Feta
1 Knoblauchzehe
3 El Essig
3 El Öl
Petersilie, Salz und Pfeffer

So geht's:

Den Bulgur in kochendem, leicht gesalzenem Wasser kurz aufkochen, anschließend quellen lassen und dann zum Abkühlen auf die Seite stellen. Die Kichererbsen abtropfen, Rote Bete, Gurke und Feta klein schneiden und mit den Kichererbsen und dem Bulgur vermischen. Den Salat mit Knoblauch, Essig, Öl, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Auch frische Tomaten passen perfekt in den Salat. Einfach klein schneiden und hinzufügen.