

## Sattesser-Salat mit Bulgur und Schafskäse

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Bulgur

2 EL Rapsöl

200 g Bulgur

Je 1 TL Paprikapulver, edelsüß und  
Currypulver, mild

400 ml Gemüsebrühe

#### Salat

1 Knoblauchzehe

½ Bund Dill

1–2 Msp. Chiliflocken

6 EL Rapsöl, kaltgepresst

300 g Fetakäse

3 Mini-Gurken (auch: Snackgurken)

1 TL Weißweinessig

200 g Kirschtomaten

Zucker

Salz und Pfeffer aus der Mühle, schwarz

1 Zwiebel, rot

#### Zusätzlich

einige Tortilla-Fladen oder Fladenbrot



### Und so geht's:

Backofen auf 80°C vorheizen.

**Bulgur:** 2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen.

Bulgur darin mit Paprikapulver und Curry kurz anschwitzen, mit Brühe auffüllen, salzen und aufkochen. Topf vom Herd ziehen und den Bulgur zugedeckt 8 Min. quellen lassen.

**Salat:** Knoblauch schälen und fein würfeln. Dill waschen, gut trocknen und fein schneiden, zusammen mit Chiliflocken, Knoblauch und kaltgepresstem Rapsöl verrühren. Den Fetakäse in dem Würzöl wenden. Mini-Gurken waschen, in Scheiben oder Stücke schneiden und mit einer Prise Salz und Weißweinessig würzen. Tomaten waschen, halbieren und mit einer Prise Salz und Zucker sowie Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.

**Anrichten:** Fladen für 5 Min. im Backofen aufbacken. Bulgur warm auf einem Teller mit

dem Gemüse anrichten, das Gemüse nach Geschmack mit kaltgepresstem Rapsöl beträufeln. Feta und Fladenbrot ebenfalls anrichten und servieren.

**TIPP:** Dazu passen hervorragend auch Spiegeleier!