

Rezeptideen mit Albaöl Olive



Bulgursalat

Zutaten

(für 4 Portionen)

einige Salatblätter, z. B. Eisberg-
oder Kopfsalat

200 g Bulgur, fein gekörnt

100 ml heißes Wasser

6 EL Albaöl Olive

50 g Tomatenmark

1 TL Salz

Pfeffer

Saft einer halben Zitrone

3 Tomaten, in feine Würfel
geschnitten

1 rote Pfefferschote, fein gehackt

½ Bund gehackte, glatte Petersilie

1 – 2 fein geschnittene Lauchzwie-
beln

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

348 Kalorien

19 g Fett

6 g Eiweiß

39 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE)

0,27 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Den Bulgur mit dem heißen Wasser verrühren. Tomatenmark und Albaöl Olive dazugeben und mit der Gabel etwas kneten.

Tomaten, Petersilie, Lauchzwiebeln und Pfefferschote unterheben.

Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein bis zwei Stunden durchziehen lassen und eventuell noch etwas Wasser zugeben.

Tipp

Eine fruchtige Note bekommt der Bulgursalat, wenn man vor dem Servieren 2 Esslöffel Granatapfel-Saft unterrührt.

Bulgursalat sieht dekorativ aus, passt zu Gegrilltem und ist somit ein heißer Tipp für jede Gartenparty. In ein Salatblatt eingewickelt, kann er auch aus der Hand gegessen werden.

Albaöl® Olive

Hitzestabile Rapsöl-Olivenöl-Zubereitung – perfekt nicht nur zum Braten

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de