



BUNTER BULGUR-SOMMERSALAT

COUSCOUS & BULGUR | SALAT | 15-45 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 10 Personen)

500 g Müller's Mühle Bulgur
200 g Avocadopüree
300 g Joghurt
50 ml heller Balsamicoessig
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Zucker
1 kg Putenbrust (in Streifen)
Paprikapulver
30 ml Olivenöl
500 g Römersalat (in Streifen)
500 g Salatgurke (in halben Scheiben)
200 g Radieschen (in Scheiben)

Produktempfehlungen



BULGUR

Zubereitungen

Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Avocado, Joghurt und Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Putenbruststreifen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und in erhitztem Öl in einer (Kippbrat-) Pfanne ca. 3-5 Minuten goldbraun braten. Bulgur, Römersalat, Gurke, Radieschen und Möhren mit dem Avocado-Joghurt-Dressing vermischen und auf Teller anrichten.

Putenstreifen als Topping darauf geben und nach Wunsch mit frischem Landbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten