



## Bulgursalat mit fruchtigem Dressing

### Zutaten: 4 Portionen

180 g Bulgur  
 360 ml Gemüsefond  
 170 g Cocktailtomaten halbiert (Saison)  
 170 g Paprika Mix in kleine Rauten schneiden  
 80 g Zwiebel fein geschnitten  
 170 g Gurke würfelig geschnitten  
 Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Petersilie (im Sommer: Pfefferminze)  
 2 EL Leindotteröl  
 Himbeeressig  
 Honig  
 Knoblauch

### Zubereitung:

Bulgur mit Gemüsefond übergießen und ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Beiseite stellen und quellen lassen. Aus Leindotteröl, Himbeeressig, Honig, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zitronensaft ein Dressing herstellen. Bulgur und Gemüse marinieren und eine Stunde ziehen lassen.



Falls kein Himbeeressig zur Hand, können tiefgefrorene Himbeeren mit weißem Balsamico oder Apfelessig gemixt und passiert werden oder einfach frische Himbeeren unter den Salat mischen.



Leindotteröl liefert Omega-3-Fettsäuren und wird zudem in Österreich hergestellt. Diese Fettsäuren fördern die Herzgesundheit und wirken positiv auf Blutdruck und Fettstoffwechsel.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)



Gesundes



## Bulgursalat mit fruchtigem Dressing

### Zutaten: 4 Portionen

180 g Bulgur  
 360 ml Gemüsefond  
 170 g Cocktailtomaten halbiert (Saison)  
 170 g Paprika Mix in kleine Rauten schneiden  
 80 g Zwiebel fein geschnitten  
 170 g Gurke würfelig geschnitten  
 Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Petersilie (im Sommer: Pfefferminze)  
 2 EL Leindotteröl  
 Himbeeressig  
 Honig  
 Knoblauch

### Zubereitung:

Bulgur mit Gemüsefond übergießen und ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Beiseite stellen und quellen lassen. Aus Leindotteröl, Himbeeressig, Honig, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zitronensaft ein Dressing herstellen. Bulgur und Gemüse marinieren und eine Stunde ziehen lassen.



Falls kein Himbeeressig zur Hand, können tiefgefrorene Himbeeren mit weißem Balsamico oder Apfelessig gemixt und passiert werden oder einfach frische Himbeeren unter den Salat mischen.



Leindotteröl liefert Omega-3-Fettsäuren und wird zudem in Österreich hergestellt. Diese Fettsäuren fördern die Herzgesundheit und wirken positiv auf Blutdruck und Fettstoffwechsel.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)



Gesundes

