

Bulgursalat

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
500 g	Rote Bete
1	Bio-Zitrone
2 EL	Rapsöl
8 EL	Naturjoghurt
	Jodsalz, Pfeffer, gehackte Petersilie, fein gehackte Minze
200 g	Bulgur
300 ml	Wasser
200 g	Salatgurke
125 g	Apfel
1	Frühlingszwiebel

So wird's gemacht:

- Rote Bete am Vorabend putzen und im Ganzen bissfest garen. Je nach Knollengröße dauert dies 30 – 60 Minuten. Abkühlen lassen.
- Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Öl und Joghurt zu einem Dressing verrühren. Mit Jodsalz, Pfeffer und Petersilie würzen. Je nach Vorliebe mit frisch gehackter Minze abschmecken.
- Bulgur waschen. Mit kochendem Wasser übergießen und ausquellen lassen. Falls nötig, überschüssiges Wasser abgießen und Bulgur abkühlen lassen.
- Gurke und Apfel klein würfeln und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
- Rote Bete abziehen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- Bulgur in eine Schüssel geben und mit Rote Bete, Gurke, Apfel und Frühlingszwiebel vermengen.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen