

Bulgursalat mit Physalis

(ca. 10 Kinderportionen)

| Menge | Zutat |
|-------|--|
| 150 g | Bulgur |
| 150 g | Gurke |
| 150 g | Tomaten |
| 100 g | Physalis |
| 50 ml | Apfelsaft |
| 30 ml | Zitronensaft |
| 20 ml | Rapsöl, kaltgepresst |
| 2 EL | Kräuter, gehackt (z. B. Petersilie und Schnittlauch) |
| | Jodsalz |
| | Pfeffer, gemahlen |

So wird's gemacht:

- Bulgur mit 300 Milliliter Wasser übergießen, für ca. 10 Minuten ziehen und anschließend abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit Gurke und Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Physalis waschen und vierteln.
- Aus Apfel- und Zitronensaft, Öl, gehackten Kräutern sowie Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren.
- Alles in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette 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