

10. Tsunami-Bowl

Grundzutaten

50 g Bulgur
1 TL Gemüsebrühe
1 TL Sojasauce
1 TL Öl
Nährwertangaben (pro Portion): ca. 710 Kcal

Variablen

Frisch

1 Gurke
1 Karotte
2 Radieschen
1 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone
Ingwer

Gewürze

Salz und Pfeffer

Optional

1/2 Avocado
1 Koriander- oder Petersilienzweig



1.

Zuerst 250 ml gesalzenes Wasser oder Gemüsebrühe mit einem Schuss Öl in einen Topf geben, gut verrühren und zum Kochen bringen.

3.

Den Bulgur etwas kühlen lassen und in eine Schüssel geben. Dann das klein geschnittene Gemüse darauf anrichten. Ingwer durch eine Knoblauchpresse drücken und auf dem Salat verteilen.

2.

Anschließend den Topf vom Herd nehmen, den Bulgur einrühren und zugedeckt für ca. 3-5 Minuten quellen lassen. Währenddessen das Gemüse waschen und klein schneiden.

4.

Sojasauce und Zitronensaft über den Salat träufeln.
Mit Salz und Pfeffer würzen.