

03. Fast Food – mal gesund

Eine gesunde Alternative- das Bulgur-Salat-Sandwich

Es gibt auch Gerichte, die im Handumdrehen zubereitet und trotzdem in ihrer Nährstoffbilanz ausgewogen sind: Zum Beispiel unser Bulgur-Salat-Sandwich.

Bulgur ist ein spezieller Weizen und für gesundes Fastfood besonders gut geeignet, weil er nahezu fertig gekauft werden kann.

Er besteht aus gedämpftem, getrocknetem und anschliessend zerkleinertem Weizen- ein Jahrtausend altes Verfahren aus dem Nahen und Mittleren Osten. Bulgur findet man in grösseren Filialen der meisten Detailhändler (z.B. Migros oder Coop) oder in türkischen oder griechischen Lebensmittelgeschäften. Der Weizengriess muss zu Hause nur noch mit etwas kochendem

Wasser übergossen oder direkt auf der Herdplatte geköchelt werden. Schon nach einigen Minuten ist er aufgequollen und schmeckt dann sehr lecker- ähnlich wie Reis mit einer nussigen Note. Bulgur gibt es in verschiedenen Körnergrössen. Je kleiner sie sind, desto schneller quellen sie auf. Weil Bulgur noch die Keimlinge des Weizens enthält, ist er besonders reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Eisen.



Alter: ab 6 Jahren

Zeitbedarf: 10 Minuten

Ort: Zu Hause

Kosten: Für die Zutaten

Zutaten für 4 Personen:
2 Becher Bulgur, 3-4 Frühlingszwiebeln, 1 Bund möglichst glatte Petersilie, 2 EL Zitronensaft, 1 kleine Dose Tomatenmark, wahlweise Sambal Olek oder Paprikagewürz, 2 EL Olivenöl, Salz, 1 Eisbergsalat.

Zubereitung: Den Bulgur in einem Topf oder einer Schüssel mit etwa 3 Bechern kochendem Wasser übergiessen und bei geschlossenem Deckel einige Minuten quellen lassen. Die Petersilie und die Frühlingszwiebeln klein schneiden und mit dem gequollenen Bulgur vermischen. Anschliessend Tomatenmark, Zitronensaft, Olivenöl und Salz dazugeben und wahlweise mit Sambal Olek oder Paprikagewürz abschmecken. Das Ganze jetzt in ein grosses Salatblatt einrollen- fertig ist das gesunde Rohkost-Sandwich.

Weitere Infos: http://www.jean-puetz.net/images/tipps/download/HT_326.PDF

