

## Grüne Bowl mit Bulgur und Feta

Zutaten Bulgur	Zubereitung
1 kleine Zwiebel 2 EL Rapsöl 150 g Bulgur 400 ml Gemüsebrühe	Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebeln in Öl andünsten und Bulgur hinzugeben, kurz mitrösten. Mit Brühe aufgießen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.
Zutaten Gemüse	Zubereitung
200 g Edamame oder Erbsen TK 200 g Zuckerschoten TK oder Broccoli 1 kleine Gurke 2 Römersalate	Edamame und Zuckerschoten in wenig Salzwasser 2 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken.  Gurke waschen und in Streifen schälen oder hobeln. Salat waschen und trockenschleudern. 1 Salatkopf in Streifen schneiden.
Zutaten Marinade	Zubereitung
½ Zitrone 3 Stiele Minze 300 g Sahnejoghurt ½ TL Salz Etwas Pfeffer und Chiliflocken	Zitrone auspressen und Saft auffangen. Minze waschen und Blättchen in feine Streifen schneiden Alle Zutaten zu einer Marinade verrühren. Marinade würzig abschmecken.
150 g Feta	Bulgur auf tiefen Tellern oder Schalen in der Mitte anrichten. Ganze Salatblätter danebenlegen und restliches Gemüse darauf verteilen. Feta zerbröseln und über das Gemüse geben. Mit Joghurtmarinade beträufeln und servieren.

