

Wraps mit Bulgursalat

ZUTATEN

125 g	Bulgur
250 ml	Wasser
2 TL	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
1 EL	Tomatenmark
½	Salatgurke
1	Paprika, klein
1	Bund frische Blattpetersilie



Dressing: 3 EL Rapsöl
 1 Zitrone (Saft)
 Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Wraps, Creme Fraiche oder Frischkäse

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen und würfeln. Zwiebeln in Öl goldbraun anbraten.

Tomatenmark dazu geben und 2 Minuten weiter braten. Zwiebel mit dem Wasser ablöschen.

Bulgur und die Gemüsebrühe dazu geben. Alles aufkochen und bei niedriger Hitze in etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

Salatgurke und Paprika **fein** würfeln. Petersilie hacken.

Bulgur mit einer Gabel auflockern. Etwas abkühlen lassen. Dann Rapsöl und ausgepressten Zitronensaft (Dressing) dazugeben, umrühren und das Gemüse und die Petersilie untermischen.

Mit Pfeffer, Salz und Kreuzkümmel kräftig abschmecken.

Die Wraps mit Creme Fraiche bestreichen, Salat darauf geben und Wrap einrollen.