

## NATUR IM GARTEN

### Süß-saurer Sprossen-Bulgur-Salat

#### Zutaten:

150g Bulgur  
ca. 1/2l Gemüsesuppe  
1 Karotte, gelbe Rübe oder Pastinake  
1-2 Äpfel  
ca. 3-5 EL Apfelessig  
ca. 6-8 EL Pflanzenöl, , z:B. selbstgemachtes Bärlauchöl :-)  
Salz, Pfeffer, Zucker

#### Zubereitung:

Bulgur mit kochender Gemüsesuppe übergießen und zugedeckt 20-30 Minuten quellen lassen (die Menge der Flüssigkeit richtet sich auch nach der Stärke des Bulgurs: fein, mittel, grob - deswegen immer die Packungsanleitung befolgen).

Die Karotte und den Apfel grob raspeln und in den abgekühlten Bulgur geben.

Je nach Verfügbarkeit verschiedene Sprossen zugeben und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker durchmischen.

Am Teller anrichten und evt. mit frischen essbaren Blüten dekorieren.