Zutaten:

Für 6 Portionen

* Salz
* 150 g Bulgur
* 200 g Tomaten
* 1 Bund schlanke Frühlingszwiebeln
* 3 hellgrüne Peperoni, türkisch
* 1 Bund glatte Petersilie
* 0.5 Bund Pfefferminze
* 3 Mini-Römersalate
* 5 El Zitronensaft
* 2 El Olivenöl
* 2 El Tomatenmark
* 1 El Paprikaflocken, Pulbiber
* Zitrone, Spalten zum Garnieren

Zeit:

* Arbeitszeit: 45 Min.
* Nährwert
* Pro Portion 155 kcal
* Kohlenhydrate: 21 g
* Eiweiß: 4 g
* Fett: 6 g

Zubereitung

300 ml Salzwasser aufkochen, Bulgur einstreuen und 25 Min. auf der ausgeschalteten Kochstelle zugedeckt quellen lassen, bis der Bulgur die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat.

Inzwischen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und hellgrüne würfeln. Peperoni längs vierteln, entkernen und quer in dünne Streifen schneiden.

Petersilie und Minze waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen und hacken. Römersalat putzen und 20 Außenblätter beiseitelegen. Salatherzen quer in 1/2 cm dicke Streifen schneiden. Bulgur eventuell abtropfen lassen.

Bulgur, Zitronensaft, Öl, Tomatenmark, Paprikaflocken und Salz mischen und mit den Händen durchkneten. Tomaten, Frühlingszwiebeln, Peperoni, Salatstreifen und Kräuter mit dem Bulgur mischen. Aus dieser Masse etwa eigroße Portionen formen und in die Salatsaucenblätter setzen. Mit Zitronenspalten garnieren.