

## Bulgur-Salat mit Joghurt-Schaum

### Für 4 Personen

300 ml Wasser	150 g Bulgur	Salz, Pfeffer
1 Apfel	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zwiebel
160 g Feta	25 g Koriander	Essig, Olivenöl
2 Limetten	1 Ei	20 g Zucker
200 g Joghurt		

300 ml Wasser aufkochen und Bulgur damit übergießen. Für 10 Minuten ziehen lassen und anschließend salzen und auskühlen lassen.

Apfel, Gurke und Zwiebel schälen. Von Apfel und Gurke die Kerne entfernen. Apfel Gurke, Zwiebel und Feta in kleine Würfel schneiden.

Den abgekühlten Bulgur mit den geschnittenen Zutaten mischen.

Die Blätter des Korianders von den Stielen abzupfen, die Blätter fein hacken und zum Salat geben.

Mit Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl abschmecken.

Die Limetten waschen, anschließend die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das Ei trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter Rühren den Zucker dazugeben.

Joghurt mit Schale und Saft der Limetten vermischen und vorsichtig den Eischnee unterheben.

Salat mit Joghurtschaum servieren.

Chefkoch Dü am 25. November 2025