

# BULGUR mit ANANASTATAR

**FÜR 4 PERSONEN**

**ZEIT** 40 Minuten

**ZUTATEN:**

- 160 g Bulgur
- 3 EL Brecht India Marinade (Bulgur)
- ½ Ananas
- 1 TL Brecht India Marinade (Tatar)
- 4 Bl. Minze



**ZUBEREITUNG**

1. Bulgur in kochendes Wasser (400 ml) geben und 10 Minuten kochen lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen. Danach 3 EL Brecht India Marinade zugeben und weitere 10 Minuten ziehen lassen.
2. Ananas ganz fein würfeln. 1 TL Brecht India Marinade zugeben und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Einen Ausstecher halbvoll mit Bulgur füllen und die restliche Hälfte mit Ananastatar ergänzen. Das Ganze mit Minzblättern garnieren.