

Bulgur-Salat (Kisir)



Zutaten für 6 Portionen:

Zuerst das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Nicht braun werden lassen. Das Tomaten- und Paprikamark ein paar Sekunden mit anschwitzen und beiseitestellen.

Wasser kochen und kochend über den Bulgur gießen. Das Ganze zusammen mit dem Salz so lange umrühren, bis der Bulgur alles aufgesogen hat.

Tipp: Ich mache beim Rühren immer wieder eine Bissprobe, ob es al dente ist. Evtl. etwas weniger oder mehr Wasser nehmen. Es ist wie beim Reis - manche Bulgursorten brauchen mehr, manche Sorten weniger Wasser.

Dann die Zwiebel-Öl-Tomatenmark-Mischung dazugeben und mit dem Zitronensaft und Granatapfelsirup vermengen.

Tipp: Wer keinen Granatapfelsirup auftreiben kann (gibt's beim türkischen Lebensmittelhändler), kann es vielleicht durch ein wenig Aceto balsamico ersetzen. Dann aber mehr Zitronensaft nehmen. Ich habe es selber so nicht ausprobiert. Übernehme daher keine Gewähr wenn's dann nicht so schmeckt wie es soll.

Zum Schluss noch die Frühlingszwiebel und die Petersilie untermengen und mit Pfeffer abschmecken.

Anmerkung: Normalerweise mache ich es nach Augenmaß, aber weil so viele das Rezept schon haben wollten, habe ich mir die Mühe gemacht alles nach und nach abzuwiegen.

Ich würde trotzdem empfehlen, zwischendurch immer wieder zu probieren und nach eigenem Geschmack zu variieren.

500 g Bulgur, feiner (köftelik)

900 ml Wasser, kochendes

5 Frühlingszwiebel(n), in dünne Ringe geschnittene

1 m.-großer Zwiebel(n), in kleine Würfel gehackte

120 g Tomatenmark

Paprikamark, optional, kann

15 g durch weiterees Tomatenmark ersetzt werden

2 ½ TL Salz

25 ml Zitronensaft

25 ml Granatapfelsirup

110 ml Öl

1 Handvoll Petersilie (ca. 45 g = fertig gehackt)

Pfeffer