

Rezept

# Arabischer Bulgursalat

Ein Rezept von Arabischer Bulgursalat, am 23.04.2024

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>200 g</b> Bulgur (grobe Weizengrütze, gibt's auf jeden Fall beim Türken, aber auch in größeren Supermärkten) | <b>1</b> großes Bund Frühlingszwiebeln   |
| Salz  | <b>500 g</b> Tomaten   |
| etwa ½ TL Chilipulver   | 5-6 EL Zitronensaft  |
|   | Pfeffer aus der Mühle  |
| <b>1 TL</b> getrocknete grüne Minze (oder einige frische gehackte Minzeblätter)                                 | <b>1</b> kräftige Prise Kreuzkümmel (schmeckt völlig anders als der normale Kümmel, wer die indische Küche mag, liegt damit richtig) |
|   | <b>6 EL</b> gutes Olivenöl   |
|   | <b>1 Bund</b> Petersilie   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

## Zubereitung

1. Bulgur in eine Schüssel schütten, gut mit kaltem Wasser bedecken und ungefähr 1 Stunde quellen lassen, bis die Körnchen weich, aber noch bissfest sind.

---

2. Frühlingszwiebeln waschen, alles Welke und die Wurzelbüschel wegschneiden. Rest fein hacken. Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden, den grünen Stielansatz nicht verwenden.

---

3. Eingeweichten Bulgur in ein Haarsieb abgießen, mit einem Löffel kräftig rühren und pressen, damit möglichst viel Wasser abtropft. Bulgur mit Frühlingszwiebeln und Tomaten mischen.

---

4. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel und Minze verquirlen, untermischen. Olivenöl einrühren, scharf abschmecken. Frische Petersilie waschen, grob hacken oder zerzupfen und untermischen. Gekühlt schmeckt's am besten.