

Rezept

Bulgursalat wie aus der Türkei

Ein Rezept von Bulgursalat wie aus der Türkei, am 09.06.2026

Zutaten

200 g fein geschroteter Bulgur (Weizengrütze)	3 Tomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Spitzpaprikaschoten
1 rote, scharfe Peperoni	1 Bund glatte Petersilie
4 Zweige frische Minze	1 EL Tomatenmark
$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 EL Zitronensaft	4 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4-6 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Den Bulgur in einer Schüssel mit 300 ml lauwarmem Wasser vermischen und 30 Min. quellen lassen. Das Gemüse waschen. Von den Tomaten die Stielansätze entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten, die Kerne entfernen und die Tomaten sehr klein würfeln.
2. Die Zwiebeln waschen, putzen, längs vierteln und in schmale Streifen schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und klein würfeln.
3. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Tomatenmark, Kreuzkümmel, Paprikapulver, 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer mit Zitronensaft und Öl verrühren und unter den Bulgur mischen. Gemüse und Kräuter unterheben. Den Salat kurz ziehen lassen und vor dem Servieren abschmecken.