Rezept

Kısır - Türkischer Bulgursalat

Ein Rezept von Kısır - Türkischer Bulgursalat, am 12.10.2024

Zutaten

200 g	feiner Bulgur (Köftelik Bulgur)
2	rote Spitzpaprika
1 EL	Tomatenmark
3	Frühlingszwiebeln
4 Stängel	Minze
2 EL	Granatapfelsirup (Nar Ekşisi)
	Pfeffer
1	große Zwiebel
4 EL	Olivenöl
1 1/2 EL	scharfes Paprikamark (Acı Biber Salçası; aus dem Glas)
1 Bund	Petersilie
½	Zitrone
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 11 g F, 8 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Den Bulgur mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 30 Min. quellen und abkühlen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Spitzpaprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Paprika ca. 5 mm klein würfeln.

2. Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Paprika darin andünsten, bis die Zwiebel weich und goldgelb ist und die Paprika noch leicht Biss hat. Tomaten- und Paprikamark unterrühren und 1-2 Min. mitbraten. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mitsamt Grün in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen, Blättchen abzupfen und grob zerschneiden. Die Zitrone auspressen. Die Zwiebel-Paprika-Mischung mit 3 EL Zitronensaft und dem Granatapfelsirup verrühren, dann gut mit dem Bulgur vermengen. Frühlingszwiebeln und Kräuter unterheben, salzen und pfeffern. Den Bulgursalat ca. 10 Min. ziehen lassen und nach Belieben mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.