

Rezept

Türkischer Bulgur-Hack-Salat

Ein Rezept von Türkischer Bulgur-Hack-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

100 ml Gemüsebrühe	50 g Bulgur
100 g mageres Rinderhackfleisch	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
½ TL Pul Biber (Chiliflocken)	1 Mini-Gurke
1 orange Snack-Paprikaschote	1 Tomate
1 Frühlingszwiebel	3 Stiele Petersilie
2 EL Zitronensaft	1 TL flüssiger Honig
25 g Schafskäse (Feta)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 725 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe in einem Topf aufkochen und den Bulgur einrühren. Vom Herd nehmen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. quellen lassen. Inzwischen das Hackfleisch in ½ EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Wenden in ca. 5 Min. braun und krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und Pul biber würzen. Vom Herd nehmen.
2. Währenddessen die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Paprika halbieren, entkernen und waschen. Dann Paprika und Gurke getrennt klein würfeln. Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden.
3. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und das übrige Öl zu einer Vinaigrette verrühren und in das Glas gießen. Den Bulgur daraufgeben und nacheinander Gurke, Paprika, Tomate, Frühlingszwiebel und Hackfleisch darüberschichten. Feta klein würfeln und darauflegen. Mit Petersilie bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat aus dem Glas auf einen Teller stürzen und gut mischen.