

Kisir, türkischer Bulgursalat

Zutaten:

- 1 Tasse Bulgur
- 2 Tassen kochendes Wasser
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 Gurke, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- Eine Handvoll frische Petersilie, fein gehackt
- Eine Handvoll frische Minze, fein gehackt
- Saft von 1-2 Zitronen
- 3-4 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Paprikapulver (scharf oder mild, je nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Frühlingszwiebeln, fein gehackt, zum Garnieren

Anleitung:

1. Den Bulgur in eine große Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Die Schüssel abdecken und den Bulgur für etwa 15-20 Minuten quellen lassen, bis er weich ist und das Wasser absorbiert hat.
2. Während der Bulgur quillt, die gewürfelten Tomaten, Gurken, Paprikaschoten, Zwiebeln, Petersilie und Minze in eine separate Schüssel geben und vorsichtig vermischen.
3. In einer kleinen Schüssel den Zitronensaft, Olivenöl, Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einer Dressing-Mischung verrühren.
4. Sobald der Bulgur fertig gequollen ist, überschüssiges Wasser abgießen, falls nötig. Dann das Dressing über den Bulgur gießen und gut vermischen, um alle Zutaten gleichmäßig zu verteilen.
5. Die Gemüsemischung zu dem Bulgur geben und vorsichtig vermengen, bis alles gut kombiniert ist.
6. Den Kisir für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden und der Salat abkühlen kann.
7. Vor dem Servieren den Kisir abschmecken und bei Bedarf mehr Zitronensaft, Olivenöl oder Gewürze hinzufügen.
8. Den Kisir auf einer Servierplatte anrichten und mit fein gehackten Frühlingszwiebeln garnieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82