



Mjpics Fotografie

TURKISH KISIR



Turkish Kisir ♦ Anatolischer Bulgursalat ...gesund, würzig und vegan

Rezept für 4 Personen

- 250 g *feiner Bulgur
 - 250 ml heiße Gemüsebrühe
 - ½ Bund frischer Dill
 - ½ Bund frische Minze
 - ½ Bund glatte Petersilie
 - 3 Frühlingszwiebeln oder Schalotten
 - 150 g Kirsch- oder Snacktomaten
 - 2 Mini- oder Snack Salatgurken
 - 1½ EL Tomatenmark
 - 1½ EL *türkisches Paprikamark
 - 5 EL sehr gutes Olivenöl
 - 2 EL Zitronensaft
 - 1-2 EL *Granatapfelsirup
 - Salz nach Geschmack
 - *Pul Biber (Chiliflocken) nach Geschmack
1. Gebt den Bulgur in eine große, etwas weitere Schüssel und übergießt ihn mit der heißen Gemüsebrühe und lasst ihn etwa 20 Min. quellen. Er wird dann weich, aber ist noch schön bissfest. Dann lasst ihr ihn abkühlen
 2. Die Snack-Tomaten und Gurken waschen und in feine Würfel schneiden
 3. Die Frühlingszwiebeln oder Schalotten ebenfalls fein würfeln und die Kräuter fein hacken
 4. Das Tomatenmark unter den Bulgur mischen. Tomaten, Zwiebeln, Gurken und Kräuter unterheben
 5. Zum Schluss den Kisir mit Salz, Pul Biber, Olivenöl, Granatapfelsirup und Zitronensaft gut abschmecken