

Bulgursalat – Kisir

Zutaten für 6 Personen

200 g Bulgur
6-7 Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Zwiebel
1-2 Spitzpaprika
10 Cherry-Tomaten
2-3 kleine Gurken
1 Bund glatte Petersilie
½ Bund frische Minze
etwas Dill
Salz, Pfeffer
1 ausgepresste Zitrone
5 EL Olivenöl



Zubereitung

1. Bulgur in einer Schüssel mit 500 ml Wasser übergießen und 1 ½ Stunden quellen lassen
2. Bulgur abgießen, das verbleibende Wasser ausdrücken und auf einem sauberen Küchentuch oder Küchenkrepp etwa 30 Minuten trocknen lassen.
3. Frühlingszwiebeln, rote Zwiebel, Spitzpaprika, Tomaten und Gurken klein würfeln. Petersilie, Dill, Minze fein hacken.
4. Bulgur in eine große Schale geben, Gemüse und Kräuter zugeben und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl würzen
5. Tipp: Abgedeckt einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, dadurch wird der Salat aromatischer.