

Senems Bulgursalat



**Essen
kocht!**

Dazu brauchst du:

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

500g feiner Bulgur

450ml kochendes Wasser

1 EL Tomatenmark

1 EL Paprikamark

1 Zitrone

Ein halbes Bund Petersilie und Minze

4 Zweige Frühlingszwiebeln

Halbes Glas Olivenöl

2 EL Granatapfelsirup (nar eksisi)

Rotes Paprikapulver

schwarzer Pfeffer und Salz

Kumin

Sumak

Salat

Gurken

1 Glas Granatapfelkerne

ZUBEHÖR

Eine große Schüssel

Messer und Schneidebrett

Löffel zum verrühren

Zubereitung:

Bulgur vorbereiten

den ungekochten Bulgur in eine Schüssel füllen und mit dem kochenden Wasser übergießen, der Bulgur sollte knapp bedeckt sein, ca. 10-15 min quellen lassen

Gemüse

während der Bulgur quillt:
die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden, Gurken vierteln, Salat klein schneiden

DRESSING

Olivenöl, Granatapfelsirup und den Saft einer Zitrone vermischen und mit den Gewürzen (Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kumin und Sumak) abschmecken

Salat

Tomaten- und Paprikamark zu dem Bulgur geben und mit den Händen verkneten bis der Bulgur gleichmäßig rötlich gefärbt ist

das geschnittene Gemüse.
Granatapfelkerne und das Dressing
hinzufügen und alles miteinander
vermengen

mit einem großen Salatblatt und sauren Gurken zusammen anrichten und genießen

Wir wünschen guten Appetit!

Alle Rezepte zum Nachkochen findet ihr
unter www.kd11-13.org/essen-kocht



KD 11/13

Zentrum für Kooperation
und Inklusion